ॐ आपोज्योति रसोऽमृतम्

# श्री सूर्योपासना.

प्राणीमात्रनुं जीवन सूर्यनारायण भगवान पर ज रहे छे.

ते भर्गदेवनुं यजन करवुं जोइए.



श्री नीलकंठ महादेव पासे
कपडवणज
संवत १९८१ आश्विन
विजयासरस्वति

**मणिलाल जादवराय त्रिवेदी.**

सामवेदी शाखा कौथमी । गोत्र कौशिक
[ विश्वामित्र ]

आपोज्योति रसोऽमृतम्

# श्री सूर्योपासना.

સંગ્રહ કરી છપાવનાર.


**મણિલાલ જાદવરાય ત્રિવેદી.**

ઠે. શ્રી નીલકંઠ મહાદેવ પાસે—કપડવણજ.





સોલ એજન્ટ.

**જીવનદાસ હરજીવનદાસ બુકસેલર.**

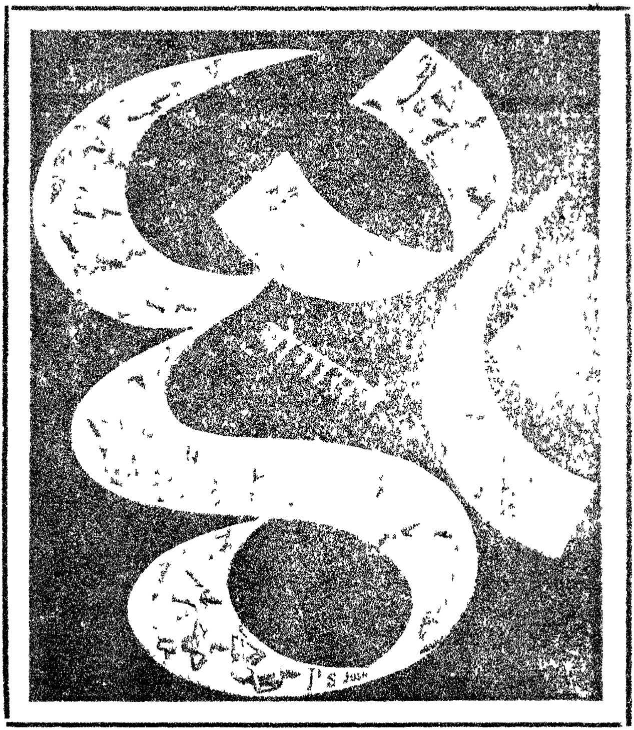
૨૦૩૫, પાનકોર નાકા—અમદાવાદ.

આવૃત્તિ ૧ લી. પ્રત ૧૦૦૦

સંવત ૧૯૮૨ સને ૧૯૨૬


મૂલ્ય અમૂલ્ય.

અમદાવાદ—શાહપુર વનમાળી વાંકાની પોળમાં પટેલ હરિભાઇ
દલપતરામે પોતાના “ સૂર્યોદય ” પ્રેસમાં છાપી.



# સૂર્યસ્તુતિ.

ગગન ગૃહ મંડલે ઇષ્ટ દ્વિજ કુલતણા,
બ્રહ્મના તેજનું તત્વ માનું;
કરૂં નમસ્કાર ગાયત્રી પતિ મૂર્તિ,
દ્વાદશ રવિ સૂર્ય આદિત્ય ભાનું. ગગન.
ગમન કરતા તમો વ્યોમને ભોમના,
છો દિવાકર પ્રભાકર પ્રકાશી;
દિનકરા ભાસ્કરા મિત્ર રૂપે તમો,
સહસ્ર કીરણી ત્રિલોચન ઉપાસી. ગગન.
ઉદયમાં બ્રહ્મનું રૂપ છો,
મધ્ય માહેશ્વરા, વિષ્ણુ છો અસ્તમાને;
ત્રિગુણ તેજેકરી તપત ત્રૈલોકમાં,
વાલખીલ્યાદિજન જપતિ ધ્યાન. ગગન.
વિપ્રના કુલતણું, શુદ્ધિ અંતર,
ભર્ગ આભાસથી ભાનુ આપો;
નીરખું નારાયણ અરૂણા કૃષ્ણ પતિ,
કીર્ણ છોડું નહિ કષ્ટ કાપો. ગગન.

## ॥ श्री सूर्योपासना माटे मार्गदर्शक सूचना ॥

પ્રિય બાળકો ! સૂર્યનારાયણની ( ભાસ્કર ભગવાનની ) ઉપાસનામાં ઉત્સાહથી પ્રવૃત્ત થાઓ. અને તમે પોતે કુલ ભાસ્કર, જ્ઞાતિ ભાસ્કર તથા દેશ ભાસ્કર બનો !

કૌશિકરામ વિઘ્નહરરામ મહેતા. બી. એ.
વાનપ્રસ્થ વિદ્યાધિકારી—ભાવનગર સ્ટેટ
( હાલ ) ચાલક સિદ્ધાશ્રમ—વડોદરા.

# સૂર્ય ઉપાસના.

રા. રા. ભાઇ મણિલાલ જાદવરાય તરફથી બ્રાહ્મણ બટુઓને માટે યોજેલી આ સૂર્યોપાસના ધર્મીજનોને માટે ખરેખર ઉપકારકજ થઇ પડશે. વૈદિક દેવોમાં અગ્નિ અને સૂર્ય આદિ તેમજ મુખ્ય દેવ છે અને તમામ આર્ય વંશની પ્રજાઓ એ દેવોમાંથી પોતાનું વર્ચસ્વ પ્રાપ્ત કરી શકી છે. શ્રી ગાયત્રી દેવીનો આદિ મંત્ર પણ એજ આદિત્યદેવનું આરાધન પ્રબોધે છે, અને જમાનાઓ થયાં પરધર્મીઓનાં અનેકાનેક આક્રમણો સામે હિંદને એજ દેવના તેજોએ તેજોમય રાખ્યા કર્યું છે. આવા અટલ અને શુદ્ધ ઉપાસના સ્તવનો વિપ્રોના હાથમાં મૂકવા માટે ભાઇ મણિલાલને ધન્યવાદ ઘટે છે. વિશેષ તો આટલાજ માટે કે જેને વર્તમાનનો વાનપ્રસ્થાશ્રમ કહીએ તેમાં રહી તેને યોગ્ય ધાર્મિક પ્રવૃતિમાં તે તન, મન, અને ધનથી સ્વધર્મ સાધન કરે છે. વિશેષ શું ? માત્ર એજ કે એમની આ ધર્મોદ્ધારક પ્રવૃત્તિને પ્રભુ વિજયવંત બનાવો.

લી. સ્નેહાધિન

**મણિલાલ છબારામ ભટ્ટ.**

તા. ૧૩-૪-૧૯૨૬

**જામનગરથી શાસ્ત્રી હાથીભાઈ,**

ગાયત્રી સ્તવરાજનું ભાષાંતર ગાયત્રીના ઉપાસક સર્વ બ્રાહ્મણને ઉપયોગી અને વાંચવા યોગ્ય છે.

મ્હેં, ભાઇ મણિલાલ જાદવરાય ત્રિવેદી કૃત પુસ્તકો નામે **ગાયત્રી ભાષ્યભાષાન્તર, ગાયત્રી અર્થપ્રકાશ અને ગાયત્રી સ્તવરાજ** ઘણી ખુશીથી વાંચ્યાં છે.

હું ધારૂં છું કે હિંદુઓની ધાર્મિક કેળવણી દર્શાવવા માટે આ પુસ્તકો ઘણાં ઉપયોગી થઇ પડશે.

એન. બી. મજમુનદાર

તા. ૨૩-૩-૨૨

આસીસ્ટંટ સર્જન-કપડવંજ.

# ॥ तत्सत् ब्रह्मणे नमः ॥

## ॥ प्रस्तावना ॥

छप्पा.

अरुन सूत अभिराम, अश्व सप्त स्या सुहावे,
अनुचर पिंगल पंड, नित्य निज पास रहावे.
छिति नभ करत प्रकाश, जगत प्रगज्योति प्रकाशित;
साठ सहस्र ऋषिराज, करत पूजा नित हर्षित;
सोई इष्ट गोविंद उर धरो, विघनहरन अशरनशरन,
पुनि दुहित वरज संमति भरत, तिमिरहरन तारन तरन.

" गोविन्द. "

આપણને દેખાતું આ સર્વ જગત અને તેમાં દેખાતા સર્વ પદાર્થો પરમાત્માની વિભૂતિઓ છે. પંચભૂતાત્મક પદાર્થોમાં સૂર્યનારાયણ સર્વોપરિ છે. વૈદિક મહર્ષિઓની ઉપાસ્ય વિભૂતિઓમાં સૂર્ય નારાયણ અગ્રસ્થાને છે. વળી સૂર્યનારાયણનાં કિરણોવડેજ પ્રાણી અને વનસ્પતિની અભિવૃદ્ધિ થાય છે. વેદમાતા ગાયત્રી વાચ્યાર્થથી મોટે ભાગે સૂર્ય ભગવાનનીજ સ્તુતિ કરે છે. આજકાલ મનુષ્યોનો મોટો ભાગ ઇન્દ્રિય–સુખ ભોગવવામાંજ તત્પર થએલો જોવામાં આવે છે. એવા જીવોને ખબર નથી પડતી કે વિષયભોગથી થએલું સુખ તે અંતે દારુણ દુઃખજ છે. આ નાનકડી પોથીની પ્રસ્તાવનામાં આ

વિષયનું વિસ્તારપૂર્વક વિવરણ થઇ શકે તેમ નથી. જે મનુષ્યના હાથમાં આ પોથી આવે તેમને માત્ર અમારી નીચે પ્રમાણે વિજ્ઞપ્તિ છે:—

(૧) પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખી બહુજ ધીરેથી શબ્દે શબ્દનો સંપૂર્ણ બોધ થાય તેવી રીતે આ પોથી વાંચવી.

(૨) આ પોથી વાંચતી વખતે કોઈ પણ કારણસર મનને સૂર્યનારાયણ સિવાય બીજા પદાર્થોપ્રતિ જવા દેવું નહિં.

(૩) વાંચ્યા પછી એનું એકચિત્ત થઇને એકાન્તમાં મનન કરવું; અર્થાત્ અંતઃકરણની યથાર્થ સ્થિતિપર્યંત યોગ્ય ઉપાયને પ્રીતિપૂર્વક સેવવા.

(૪) મનન કર્યા પછી ભગવાન સૂર્યનારાયણની સાથે જાણે આપણે એકરૂપ થઇ જતા હોઈએ તેવી ભાવના કરવી.

(૫) સાત્વિક આહાર, સમદૃષ્ટિ, બ્રહ્મચર્ય, યોગ્ય નિદ્રા વગેરેનું પરિપાલન કરીને તેમજ શરીર—સંબંધમાં આવતા પ્રત્યેક પ્રસંગને સ્વપ્નવત્ અનુભવતા રહીને આ પોથીનું અધ્યયન કરવું, એ અધિક યોગ્ય છે.

(૬) ઉપર બતાવેલા નિયમો પાળીને જે કોઈ આ પોથીનું શ્રદ્ધાપૂર્વક અટલ ભક્તિથી અધ્યયન કરશે તેને એક વર્ષ આખરે પોતાની રહેણીકરણી, અને સ્થિતિમાં અદ્‌ભુત સુધારો થયેલો આપોઆપ માલૂમ પડશે.

(૭) યોગ્યતાપૂર્વક સિદ્ધ નહિ કરનારને પ્રતિપાદિત ફળનો અભાવ રહે છે, માટે ચિત્તચાંચલ્યના નિવારણાર્થેજ યોગ્ય ઉપાયો લેવાની અગત્ય છે.

પ્રાચીન આર્યોએ ઇન્દ્ર, વરુણ, અગ્નિ, વગેરે દેવો સાથે, સૂર્યનાં પણ સ્તોત્રો ગાયાં છે. ઋગ્વેદમાં ઇન્દ્ર, અગ્નિ અને વરુણથી ઉતરતું પણ વિષ્ણુ વગેરે બીજા ઘણા દેવોથી ચઢીઆતું સ્થાન સૂર્યનું કહેલું છે. ખરી રીતે તો વિષ્ણુ પણ સૂર્યનુંજ એક સ્વરૂપ છે. પણ

કાલક્રમે આર્યોની ધર્મરુચિ પલટાતાં સૂર્યનો બીજા અનેક દેવો સાથે વિષ્ણુમાં આવિર્ભાવ થઇ ગયો, અને ભારતકાલમાં શિવ અને વિષ્ણુની પૂજા વ્યાપક થતાં સૂર્યદેવ ભુલાઇ ગયા. માત્ર પ્રાચીન પરંપરાને દઢતાથી વળગી રહેનાર બ્રાહ્મણોએ ત્રિકાલ સંધ્યાદ્વારા સૂર્યની ઉપાસના જાળવી રાખી. જો કે સંધ્યામાં ઉપયોગમાં આવતા “ગાયત્રી” મંત્રો સુંદર તથા ગંભીર અર્થથી ભરેલા છે, પણ હાલના બ્રાહ્મણોના મોટા ભાગના જીવનમંત્રોમાંના પોપટિયા ઉચ્ચારણ સિવાય સૂર્યપૂજાના ચિહ્નરૂપે કાંઇ પ્રચલિત રહ્યું નથી. પણ વચલા કાલમાં ભારત યુગ પછી અને મુસલમાનોના સામ્રાજ્ય કાલ પહેલાં ગુપ્ત–સમયમાં તથા તે પછી પણ કેટલાક કાલ સુધી આ દેશમાં ખાસ કરીને પશ્ચિમ હિંદુસ્તાનમાં સૂર્યપૂજા ઘણા જોરમાં પ્રચલિત હતી, એમ ચોક્કસ જણાય છે. કાઠિઆવાડ ગુજરાતમાં સૂર્યમંદિરોનાં અનેક ખંડેરો શોધખોળ કરનારની નજરે પડે છે. જેથી કોઇ પણ સૂર્યમંદિરની વિશિષ્ટતાનો ખ્યાલ આવવા માટે સૂર્યદેવનું સ્વરૂપ અહીં અતિશય ટુંકામાં કહેવાથી મંદિરનું વર્ણન સમજવું સહેલું પડશે. આદિત્ય, સવિતા, માર્તણ્ડ, મિત્ર, ભાનુ વગેરે સૂર્યનાં પ્રસિદ્ધ નામો છે. સૂર્ય સાત મોઢાવાળો એક ઘોડો જોડેલા રથમાં બેસીને આકાશમાં ભ્રમણ કરે છે. એના સારથિનું નામ અરુણ છે. પુરાણોમાં એને લંગડો કહ્યો છે. જુના વૈદિક કાળમાં છ ઋતુઓના છ આદિત્યો હતા, કોઇ વખત સાત પણ કહ્યા છે, પણ પાછળથી વર્ષના બાર મહીના ઉપરથી બાર આદિત્યો થયા. સૂર્યદેવ વિષે કેટલીક વૈદિક તથા પૈારાણિક કથાઓ પણ છે.

ગુજરાતમાં (પશ્ચિમ હિંદુસ્તાનમાં) સૂર્યપૂજાનો કેવો પ્રચાર હતો, તથા સ્થાપત્ય અને શિલ્પકલાની કેટલી ઉન્નતિ થઇ હતી, તે મોઢેરાનું સૂર્યમંદિર જોતાં ખ્યાલમાં આવે છે.

એકકાલે સૂર્યપૂજા તથા સૂર્યઉપાસના આપણાજ પૂર્વજોએ પ્રાપ્ત કરેલી કલાની ઉન્નત સ્થિતિએ હતી તે, અને હાલની કેવલ અધોગતિ તથા કાલની સર્વભક્ષકતા યાદ આવ્યા વગર રહેતી નથી.

સૂર્ય જે પ્રાણુતત્ત્વનો અગાધ ભંડાર છે—તેના ઉદય અને અસ્તને વખતે પ્રત્યેક વ્યક્તિ પોતાના પ્રાણુને નિયમમાં રાખી તે પ્રાણુવડે મહત્ પ્રાણુનું આકર્ષણ કરે છે, અને એ ક્રિયા તે પોતાનો નિત્યનિયમ છે, એમ માની કર્યાં જવું.

ઋષિઓ ખુલ્લા મેદાનમાં નદી કિનારે કે જ્યાં શાન્તિ હોય તેમજ સૂર્યનાં કિરણો વિઘ્ન વિના પ્રત્યેક વ્યક્તિ ઉપર પડતાં હોય એવાં સ્થાનો આ ક્રિયા માટે વધારે પસંદ કરે છે.

મનુષ્ય સૂર્યને અર્ધ્ય આપતાં વિષમ જળની સહાય લે છે, અને પૃથ્વી ઉપર જે સૂર્યની રશ્મિઓ અસર કરે છે તેથી ભિન્ન અસર જળ ઉપર કરે છે, એ વાત સિદ્ધ છે.

સાધારણ વાંચનારને બધું બરાબર પચી શકે તેમ નથી. બદામ ખાવી હોય તો બીજ ફોડવા જેટલી મહેનત લેવાની જરૂર પડે છે, તેમ આ સૂર્યોપાસના વાંચી પચાવવા માટે કંઈક જ્ઞાનની પણ જરૂર છે.

ॐ शान्तिः । शान्तिः । शान्तिः ॥

श्री नीलकंठमहादेवपासे,
कपडवणज.
संवत् १९८२ कार्तिक शुक्लपक्ष,
प्रतिपदा, सूर्यवार.

मणिलाल जादवराय त्रिवेदी.

ટીપઃ—આ સ્તોત્ર અસલ સંસ્કૃત શ્લોકમાં મહાભારતના વનપર્વમાં છે. સંસ્કૃત ભાષાના પરિચય વગરના અધિકારીઓ શુદ્ધ ભાવનાથી ગુજરાતી ભાષામાંજ પાઠ કરે તો તેમને પણ ઇષ્ટસિદ્ધિ અવશ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. આમ હોવાથી અત્રે સંસ્કૃત શ્લોક આપવામાં આવ્યા નથી.

# ઉગતા સૂર્યને નમસ્કાર.

ઇંદ્રવજ્રા.

“ આભા પ્રસારે રજનિ વિરામી,
નિદ્રા ટળી જાગ્રત વૃત્તિ જામી;
વંદું સહસ્રાંશુ અનંતગામી,
શ્રીસૂર્યનારાયણ શીશ નામી. ”

# સમર્પણ.

શાર્દૂલવિક્રીડિત.

જેની સેાળ કળા થકી જગત આ ગાઢી તમિસ્રા તજી,
જ્યેાતિ દિવ્ય ધરી વળી જીવન દે જેની પ્રતિભા ખરી;
બ્રહ્માંડે નભમંડળે વિભુ રૂપે છે જે રહ્યો ઝગહળી,
તે શ્રી સૂર્ય પિતા વિના નજરમાં બીજો ન આવે જરી.

× × ×

માલિની વૃત્ત.

અકળ અમર દેવા, ભાનુ દેવાધિદેવા,
નમી કરું તુજ સેવા, સર્વદા ઇષ્ટ લેવા;
વિવરણ રૂડું તારું, આ લઘુ પેાથીમાંનું,
સમરપી તુજને હું, સદ્ય સંતેાષ પામું.

× × ×

ઉપજાતિ વૃત્ત.

આજે સમર્પું, રુડી આ ઉપાસના,
આજે નિવેદું, મુજ આ નિવેદના;
આજે ધરું હું, મુજ એક સેવના,
આજે બનું હું, કૃતકૃત્ય દેહના.

× × ×

## શ્રી સૂર્યનારાયણનાં બાર નામ અને તેનો અર્થ.

૧ મિત્ર—પ્રાણિમાત્ર (જીવનવર્ધક સ્નેહી); મૃત્યુથી રક્ષણ કરનાર.
૨ રવિ—બધાએ જેની સ્તુતિ કરી છે તે (સર્વ લોકોના ઇશ)
૩ સૂર્ય—બધાનો પ્રેરક તથા પિતા.
૪ ભાનુ—પ્રકાશમાન. ( સામર્થ્યવાન્ )
૫ ખગ—ઇંદ્રિયોની અંદર જ્ઞાનશક્તિ ઉત્પન્ન કરનાર.
૬ પૂષન્—વૃદ્ધિ કરનાર.
૭ હિરણ્યગર્ભ—જેનો અંતર્ભાગ વીર્યમય છે તે.
૮ મરીચિ—રોગનો નાશ કરનાર.
૯ આદિત્ય—જેને સ્વતંત્રતા પ્રિય છે તે.
૧૦ સવિતા—જગતને ઉત્પન્ન કરનાર.
૧૧ અર્ક—બધાને પૂજ્ય છે એવો.
૧૨ ભાસ્કર—કાંતિ ઉત્પન્ન કરનાર.

સૂર્ય પ્રાણિમાત્રનો સ્નેહી છે. ખરા હિતેચ્છુ મિત્ર પ્રમાણે પ્રાણિમાત્રનું રક્ષણ કરવું, એ તેનો ધર્મ છે.

સર્વ લોકોએ સૂર્યની સ્તુતિ કરેલી છે, એટલે સૂર્યદેવ શ્રેષ્ઠ છે. એવું બધાએ માન્ય કરેલું છે.

પ્રાણિ માત્રનો પ્રેરક—હરેક બાબતમાં ઇચ્છાશક્તિ ઉત્પન્ન કરીને કાર્યમાં પ્રવૃત્ત કરનાર સૂર્યજ છે. મગજ તથા જ્ઞાનતંતુ એમાં જ્ઞાનશક્તિ ઉત્પન્ન કરનાર અને અમૃતમય કિરણોનો વર્ષાવ કરી શરીરના અવયવોને વધારનાર સૂર્યદેવજ છે. આ સૂર્ય વીર્યવાન હોઇ રોગના બીજોનો પુરેપુરો નાશ કરે છે.

સ્વાતંત્ર્યપ્રિય ભગવાન શ્રી સૂર્યનારાયણ પાસેથીજ આ દુનિયાની ઉત્પત્તિ થએલી છે.

સર્વલોકો સૂર્યનારાયણનીજ ઉપાસના કરતા હોવાથી તે પોતાના ભક્તોના શરીરમાં તેજસ્વીપણું ઉત્પન્ન કરે છે. આવા ભક્તોની

## श्रीगायत्री.



**गायत्री मन्त्र**—ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ( १ )

**पदच्छेद**:—ओम् भूः भुवः स्वः तत् सवितुः वरेण्यम् भर्गः देवस्य धीमहि धियः यः नः प्रचोदयात् ( २ )

**भावार्थः**—हम ब्राह्मणादिक द्विजाति लोग सूर्यमण्डलादिक प्रकाशमान पदार्थोंके बीचमें गायत्रीके उस ज्योति स्वरूप ओम् [ ॐ ] ब्रह्मका ध्यान करते हैं, जो गायत्रीका स्वरूप हमारी बुद्धिको मोक्षप्राप्तिके लीये धर्ममार्गमें लगाता है ।

જોશી આર્ટ મુંબઈ.

કામના પૂર્ણ કરવામાં કલ્પવૃક્ષ જેવા શ્રી સૂર્યનારાયણ ભગવાનને ખરા અંતઃકરણથી નમસ્કાર કરો, એટલે ભક્તભીડભંજન જગચ્ચાલક પરમેશ્વર સર્વને સુખ તથા આનંદમાં રાખશે, એમાં સંશય નથી.

| | |
|---|---|
| **ॐ** | ઈશ્વરવાચક |
| **भूः** | પૃથ્વી |
| **भुवः** | અંતરિક્ષ |
| **स्वः** | સ્વર્ગ |
| **ॐ** | ......... |
| **तत्** | આગ્નેય |
| **सवितुः** | વાયવ્ય સૂર્ય વૈદ્યુત |
| **वरेण्यं** | યમ, વારુણ, બાહ્દરપત્ય પાર્જન્ય |
| **भर्गो** | ઐંદ્ર, ગાંધર્વ |
| **देवस्य** | પાષ્ણ, મત્રાવરુણ ત્વાષ્ટ્ર |
| **धीमहि** | વાસવ, મારુત, સૌમ્ય |
| **धियोयोनः** | આંગિરસ, વૈશ્વદેવ, આશ્વિન પ્રાજાપત્ય |
| **प्रचोदयात्** | સર્વદેવમય, રૌદ્ર, બ્રાહ્મક, વૈષ્ણવ. |

સઘળા પદાર્થોને ઉત્પન્ન કરનાર, પ્રકાશવાન્, (એવા જે સૂર્ય) તેના ઉત્તમ તેજનું (અમે) ધ્યાન ધરીએ છીએ, જે (તેજ) અમારી બુદ્ધિને (ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષમાં) પ્રેરે છે, જે અમારી બુદ્ધિને એ ચારે પુરુષાર્થોમાં યથાયોગ્ય વિજય મેળવી શકાય એવું સામર્થ્ય આપવામાં શ્રેષ્ઠ છે.

# ભૂમિકા.

વનવાસયોગે દુર્દશાને પ્રાપ્ત થએલ કુંતીપુત્ર રાજા યુધિષ્ઠિર પાસે બ્રાહ્મણો જ્યારે પોતાના પોષણાર્થે આવ્યા, ત્યારે ભોગવાતા સંકટોથી પણ આ સંકટ પોતાને વિશેષ પ્રાપ્ત થયું જાણી, રાજા યુધિષ્ઠિરે પોતાના ગુરુ ધૌમ્યાચાર્યને સંકટ નિવારણાર્થે પ્રશ્ન પૂછ્યો.

રાજા યુધિષ્ઠિરની આવી સ્થિતિ જોઈ ધર્મશીલ પુરુષોમાં માનવંતા ગણાતા ધૌમ્યાચાર્યે બે ઘડી સુધી યોગદૃષ્ટિથી ધર્મદેવના પ્રશ્નનો વિચાર કરીને જગતના આત્મા સૂર્યનારાયણની ઉપાસનામાં અષ્ટોત્તરશતનામ તેમજ સ્તોત્રનો ઉપદેશ રાજા યુધિષ્ઠિરને કર્યો.

પૂર્વે બ્રહ્માએ આ સ્તોત્ર ઈંદ્રરાજાને અર્પણ કર્યું હતું, ઈંદ્રે વિધિ-પૂર્વક મહર્ષિ નારદને સમર્પ્યું હતું, નારદે ધૌમ્ય મુનિને અને ધૌમ્ય મુનિએ તે સ્તોત્ર રાજા યુધિષ્ઠિરને આપ્યું હતું. આ સ્તોત્રનો પાઠ કરીને યુધિષ્ઠિર રાજાએ સર્વ કામનાઓ પૂર્ણ કરી હતી.

જે મનુષ્ય સૂર્યોદયસમયે સાવધાન થઈ નિર્મળ મનથી સૂર્ય-નારાયણના નામમંત્રનો પાઠ કરે, અને સૂર્યને નમસ્કાર કરે, તે મનુ-ષ્યને સ્ત્રી, પુત્ર, તથા ધનના અને રત્નના ભંડાર મળે, પૂર્વ જન્મનું સ્મરણ થાય, તથા નિત્ય ધૈર્ય ને ઉત્તમ બુદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

વળી જે પુરુષ સાવધાન થઈ મનને પવિત્ર કરી સ્નાનસંધ્યાથી પવિત્ર થઈને શ્રી સૂર્યનારાયણના નામની સ્તુતિ ભણે છે તે શોક-રૂપી દાવાનલમાંથી મુક્ત થાય, તથા મનના મનોરથ પ્રમાણે સર્વ કામનાઓની સિદ્ધિને પ્રાપ્ત કરે.

મનુષ્યની આસપાસ ગમે તેટલો અંધકાર સંચિત થાય, તો પણ તે દેખાવ બદલાતો જાય છે, અને સ્વર્ગનું વદન અને નીતિનો સૂર્ય પુનઃ પ્રકાશે છે, તેમ આત્મા ઉપર સ્વાસ્થ્ય તથા શાંતિ ઉતરી આવે છે.

સૂર્યપૂજાના માર્ગને અનુસરવાને યત્ન કરનાર મનુષ્યને કોઈ દિવસ સૂર્યદર્શન થયા વગર રહેતું નથી. એ સ્વતઃ સિદ્ધ છે; અનુ-ભવીઓનો અંગત અનુભવ છે. દરેક કાર્ય ટેવને આધીન છે, અને નિશ્ચિત ટેવ એ લક્ષણ છે, જે લક્ષણ મનુષ્ય પોતાને માટે ઘડે છે, તેથી તેની શાશ્વત સ્થિતિ નિર્ણીત થાય અને જે ઉદ્દેશને માટે પોતે સૃજાએલો છે તે સફળ થાય છે.

ધૌમ્યમુનિનું સમયોચિત વચન સાંભળીને મનને નિયમમાં રાખનારા દૃઢ વ્રતવાળા, પવિત્ર અંતઃકરણવાળા, અને જિતેન્દ્રિય એવા એવા ધર્મરાજાએ બ્રાહ્મણોનું અન્નથી પોષણ કરવા માટે વ્રત ધારણ કર્યું. તેણે નિરાહાર રહીને સૂર્યનું તપ આરાધવાને આરંભ કર્યો. પ્ર-થમ પુષ્પાદિક પૂજોપચારની તથા બલિદાનથી શ્રી સૂર્યનારાયણની

પૂજા કરી. પછી પાણીમાં સૂર્યનારાયણ સન્મુખ ઉભા રહી, ગંગાના પવિત્ર જળનું આચમન લઇ, પ્રાણાયામ કરી મૈાન રહી, શ્રી સૂર્યદેવનું પેાતે ધ્યાન કરવા લાગ્યા. અંતે શ્રીસૂર્યનારાયણની નીચે પ્રમાણે સ્તુતિ કરવાનેા આરંભ કર્યો:–

" જેમની દેવમંડળ, પિતૃગણ અને યક્ષેા સેવા કરે છે, નિશાચર અને સિદ્ધ પુરુષેા જેમની વંદના કરે છે, ઉત્તમ સુવર્ણ અને ઝળઝળાટ અગ્નિના જેવી જેમની કાંતિ છે, એવા તેજસ્વી શ્રી સૂર્યનારાયણ ભગવાનને હું સુખને માટે પ્રણામ કરૂં છું. "

અખિલ ભારતવર્ષમાં અનેક જાતના લેાકેા છે, અને તેઓ અનેક દેવદેવતાઓને માને છે. પરંતુ બધા લેાકેાને પૂજ્ય તથા વંદનીય દેવ હેાય તેા તે સૂર્યદેવ એકજ છે. સૂર્યનેા ઉપયેાગ પ્રાણિમાત્રને છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ પ્રાણીઓનું અને વનસ્પતિઓનું જીવન સૂર્ય-કિરણેાની જીવનશક્તિ ઉપરજ આધાર રાખે છે, એવું આધિભૈાતિક શાસ્ત્રે સિદ્ધ કરેલું છે. આ શાસ્ત્રની દૃષ્ટિથી જોતાં સૂર્યનું મહત્ત્વ કેટલું છે, તેનેા વિચાર કરવેા આવશ્યક છે. સૂર્યના તેજને 'સેાલર એનર્જી' ( Solar Energy ) એમ કહે એ નિ:સંદેહ છે. સૂર્યથી આકાશમાં એક સરખેા શક્તિવિક્ષેપ રેડીઓ ઍક્ટિવિટિ ( Radio Activity ) ચાલેલેા છે.

સૂર્યની માળાની અંદર અનેક ગ્રહેા તથા ઉપગ્રહેા હેાઇ આ માળા સૂર્ય ઉપર આધાર રાખે છે.

પૃથ્વી એ પણ એક સૂર્યમાળામાંનેા ગ્રહ છે. જે પૃથ્વી ઉપર આપણે રહીએ છીએ તે પૃથ્વી નિયમિત ભ્રમણ કરે છે, અર્થાત્ સૂર્યની પ્રદક્ષિણા કરે છે. સૂર્યના શક્તિવિક્ષેપ ગુણવડે તેની આજુબાજુના ગ્રહેામાં શક્તિ અને સામર્થ્ય ઉત્પન્ન થાય છે. સૂર્યનાં કિરણેાથી હવામાં પ્રાણશક્તિ, જીવનશક્તિ, વાઇટલ એનર્જી ( Vital Energy ) ઉત્પન્ન થાય છે. સૂર્યનાં કિરણેામાં દેખાઇ આવતી સંજીવનશક્તિને " પ્રાણ " એવું નામ આપેલું છે.

વિદ્યુતયંત્રમાં જેમ વિજળી રાખેલી હોઇ તેના વડે ઠેકાણે ઠેકાણે સંદેશા મોકલવામાં આવે છે, તેમ સૂર્ય એ એક ઇશ્વરે ઉત્પન્ન કરેલું વિદ્યુતયંત્ર હોઇ તેમાં પ્રાણશક્તિ રહેલી છે. આ પ્રાણશક્તિ સર્વ ગ્રહો તથા ઉપગ્રહો તરફ મોકલવામાં આવે છે.

સૂર્યકિરણો એટલે જીવનશક્તિના તરંગો છે. સૂર્યનાં કિરણો જેવું પૈાષ્ટિક ઔષધ એક પણ નથી. " જ્યાં સૂર્યનાં કિરણો દાખલ થાય છે ત્યાં વૈદ આવતો નથી " એવી એક કહેવત પણ છે.

આ વિવેચન ઉપરથી લક્ષમાં આવશે, કે પૃથ્વી બીજા ગ્રહો તથા ઉપગ્રહો એ બધાંને સૂર્ય પાસેથીજ ચૈતન્યશક્તિનો ભંડાર મળે છે, અને તેથી પૃથ્વીનો તથા આપણો સૂર્યની સાથે નિકટ સંબંધ છે. તે સૂર્ય સાથેના આવા નિકટ સબંધના કારણને લઈને ભગવાન્ સવિતા નારાયણનાં કિરણોની ઉપાસના કરવી એ શ્રેયસ્કર છે.

આ ઉપરાંત સૂર્યકિરણોમાં રોગના જંતુ નાશ કરવાની અદ્ભુત શક્તિ હોવાથી. કોઈ ઉત્તમ ધન્વંતરિ ધારીને આપણને સ્વર્ગીય અને દિવ્ય સૂર્યનારાયણનો આશ્રય લેવો જરૂરનો છે. જે જંતુ ઘણીવાર ગરમ જગામાં રહેવાથી મરતા નથી, તે સૂર્યનાં કિરણોમાં પંદર મિનિટની અંદર નાશ પામે છે એવું ઘણા વૈદ્યોએ સિદ્ધ કરેલું છે.

શરીર ઉપરની ચામડીના અંતરપડમાં તેજસ્વીપણું લાવવાનો સૂર્યના કિરણોમાં ગુણ હોવાથી તેને " भास्कर " એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે એમ કહેવાય છે. સૂર્યવડે શરીરમાં જીવનરસનો લોહીનો વધારો થતો હોવાથી તેને ભૈાતિકશાસ્ત્રને જાણનાર આર્ય લોકોએ " पूषन् " એવું નામ આપ્યું હતું. હવામાંનાં અશુદ્ધ દ્રવ્યોનો નાશ કરીને હવા શુદ્ધ કરવાનો સૂર્યનો ધર્મ " हंस " એ નામ પરથી સિદ્ધ થાય છે.

આવી રીતે અમૃતમય વૃષ્ટિ કરીને આરોગ્યસંરક્ષણમાં સૂર્યનો ઉપયોગ થતો હોવાથી પ્રત્યેકને શ્રી સૂર્યનારાયણ વંદ્ય છે. ધાર્મિક દૃષ્ટિથી જોતાં પણ સૂર્યનારાયણ શ્રેષ્ઠ છે.

ઋગ્વેદમાં અનેક વખત સૂર્યનારાયણના મહત્વનું વર્ણન કરેલું છે. સૂર્ય એ સ્થાવરજંગમનો આત્મા છે, એટલે કે જીવનશક્તિનો ઝરો સૂર્ય પાસેથીજ મળે છે. આ આધિભૌતિક સિદ્ધાંત આપણને ઋગ્વેદમાંથી જડી આવે છે. ( ऋकूसंहिता ૮।૭।૧।૧૬।૧૧૫ )

પ્રાણીઓના શરીરમાં જે પ્રાણશક્તિ નામની શક્તિ છે, તે સૂર્યનારાયણનાં કિરણોમાંની તેજશક્તિ છે. પ્રાણ અને અપાન વાયુ પર આજ શક્તિનો અમલ ચાલે છે, એવી મહત્વની માહિતી આપણને આ ઠેકાણે મળી આવે છે. ( ऋकसंहिता ૮।૮।૪૭।૧૦।૧।૧૮૯ )

સૂર્યદેવ ! તમે તેજમાં, બળમાં, અને વીર્યમાં બધા દેવો કરતાં પણ અધિક શક્તિમાન છો. ( ऋकसंहिता ૧।૮।૧।૧૫।૭।૬૦ )

સૂર્યનારાયણ ! ઉપાસક ભક્ત લોકોનું રોગોમાંથી રક્ષણ કરવું, અને તેમને પૂર્ણ આરોગ્યનો લાભ આપવો એ આપનો કુદરતી—જાતિસ્વભાવ છે.

આપણા શાસ્ત્રી પૌરાણિકો સારી પેઠે જાણે છે, કે घृणोत्यसौ देहभृतां सरोगतां । પ્રાણિમાત્રનું રોગીપણું સૂર્ય દૂર કરે છે, એટલે કે તે રોગમાત્રનો નાશ કરે છે. ડૉ. સી. ડબલ્યુ. સૈલીબી એક વિદ્વાન ડૉકટર કહે છે કે “ દરરોજ થોડીજ મિનિટ બચ્ચાંને તડકો ખવડાવવો, અને ૧૪ દિવસ આમ કરો તો લોહીમાં ફોસ્ફેટ બમણો થઈ જાય. ” ડૉ. વરીંગર કહે છે, કે મારા પ્રયોગોને અંતે હું કહું છું કે સૂર્યનાં કિરણોથી બચ્ચાંની આંકડી, હેડકી તથા બીજા રોગો ટુંક મુદતમાંજ મટી જાય છે. આંચકી, હાથપગના હાડકાનું ફૂલી જવું વગેરે રોગો તો આશ્ચર્યજનક રીતે મટી જાય છે. સૂર્યનાં કિરણોથી લોહીમાં ચુનાનો ક્ષાર વધે છે, અને હાથપગની તાણ જેવા રોગો ફરી થવાનો સંભવ રહેતો નથી.” બીજા પ્રયોગ કરનાર પણ કહે છે કે “ આંકડી વગેરે રોગો ઘણું કરીને શિઆળામાં તથા ચોમાસામાં વધુ પ્રમાણમાં થાય છે.” એજ પ્રમાણે એવા રોગો ઉષ્ણકટિબંધમાં રહેનારાં બાળકોને ઓછા અથવા નહિ જેવા પ્રમાણમાંજ થાય છે. જ્યારે

એ કટિબંધની બહાર રહેનારાઓને વધારે લાગુ પડે છે; કેમકે તેમને સૂર્યનો એટલો બધો લાભ મળી શકતો નથી. એજ પ્રમાણે ગામડાં કરતાં મુંબઇ જેવાં શહેરોમાં એ રોગ વધારે પ્રમાણમાં થાય છે. આનું કારણ ઉપરાચાપરી આવી રહેલાં ગીચ ગૃહોમાં સૂર્ય કિરણો દાખલ થવા પામતાં નથી તે છે. ડૉકટર વરીંગર કહે છે, કે "બચ્ચું જન્મે તે દિવસથીજ તેના પર સૂર્યનાં કિરણ થોડાં કે વધારે પડવા દો, અને તંદુરસ્તી મેળવો."

અહોભાગ્ય તેમનું કે જેઓ ગાયત્રી મંત્રથી અને બીજી રીતે રોજ સૂર્યોપાસના કરી શકે છે. જે સવારમાંજ સૂર્યોપાસના કરતો નથી તેને શૂદ્ર ગણી સમાજમાંથી જુદો કાઢવાની સજા કરવાનું કહ્યું છે. વળી મનુમહર્ષિએ કહ્યું છે, કે સૂર્યોપાસના નહિ કરવાથી મનુષ્ય રોગી થતાં બીજાને પણ દુઃખી કરે તેના કરતાં એવા પતિતને સમાજમાંથી જુદો કાઢવો સારો.

**हृद्रोगं मम सूर्य हरिमाणं च नाशय॥** (ऋक् संहिता १।४।१।९।५) હે સૂર્યદેવ ! મારા હૃદયના રોગનો નાશ કરો ( Heart Disease ) **विश्वभ्राड् भ्राजो महि सूर्यो दृश उ, र, प्रपथो सहओजो अच्युत्तमः** ( ऋ ४।४।१६।१०।१२।७० ) તમે તમારા અવિનાશી કિરણોનો પ્રસાર હંમેશાં કરો છો. આવા અર્થનાં અનેક વાકયો ઋગ્વેદસંહિતામાં છે. સૂર્યનારાયણની નિર્માણ શક્તિ ( Creative Power ) અતિ તેજસ્વી હોવાથી તેમને સમસ્ત પૃથ્વીનો આત્મા કહેલા છે.

**सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च** ( ऋ ।१८।७।१।१६।१६४ ) **आरोग्यं भास्करादिच्छेत् ॥** આરોગ્ય માટે સૂર્ય પાસે માગણી કરવી. આવી રીતનાં અર્થપૂર્ણ વચનો અનેક ધર્મગ્રંથોમાંથી મળી આવે છે. ( મત્સ્ય. પુરાણ )

દિવસનો પ્રારંભ સૂર્ય પાસેથી થતો હોવાથી પ્રત્યક્ષ દર્શનથી પાવન કરનાર પરમાત્માનું આત્મસ્વરૂપ એટલે સૂર્યજ છે.

ઋગ્વેદ ગ્રંથમાં સૂર્યનારાયણને અધિક મહત્વ આપેલું હોવાથી

સૂર્યોપાસના કરવી એજ સુખનો માર્ગ છે. સ્વામી ગૌતમબુદ્ધ, ભક્ત જ્ઞાનદેવ અને તુકારામ તથા સ્વામી શ્રી રામતીર્થ અને વિવેકાનંદ એમની સંખ્યાબંધ જીવાત્માઓ પર ઉંડી છાપ બેઠી, તે તે સમયમાં મનુષ્યો તેમના ઉપાસક બન્યા અને આજે પણ તેમના ઉપાસકો છે એનું કારણ માનસિક વ્યાપાર અને પ્રાણશક્તિ એમના ઉપર જય મેળવવા સૂર્યચક્ર અનાહત અને મૂલાધાર ચક્રને ગતિ આપવાની જરૂર છે. આ રવિચક્રમાં મનને દાખલ કરવા યોગ્ય બનાવવું અને ચક્રોમાં કંપનશક્તિ લાવવી એ સૂર્યોપાસનાથીજ બની શકે છે.

આવી રીતે માનવ દૃષ્ટિથી જોતાં સૂર્યની ઉપાસના કરવાથી ભરપુર આરોગ્ય મળી શકે છે, એમાં જરા પણ સંદેહ નથી.

સૂર્યને સાષ્ટાંગ નમસ્કાર કરતી વખતે એકાગ્ર ચિત્તથી ભગવાન્ સહસ્રરશ્મિ સૂર્યનારાયણની મૂર્તિને તેમજ તેમના પ્રભાવ અને તેજસ્વીપણાનું ધ્યાન ધરવાથી મનુષ્યની આત્મશક્તિ વધે છે.

સૂર્યશક્તિ અને યોગવિદ્યા એમના અન્યોન્ય સંબંધનું તત્વજ્ઞાન અતિશય ગૂઢ છે. " સૂર્યનારાયણની કૃપાથી યોગીઓને સર્વ ભૂમંડલનું જ્ઞાન થાય છે, " ( વિભૂતિપાદ, સૂત્ર ૨૫ ) એવું પાતંજલ યોગમાં સ્પષ્ટ લખેલું છે. સમર્થ સ્વામીશ્રી રામદાસ સ્વામી પણ સૂર્યનારાયણના પરમ ભક્ત હતા. વળી સુપ્રસિદ્ધ રણધુરંધર પેશ્વા સદાશિવરાવ ભાઉનો એવો નિત્યનિયમ હતો કે, સૂર્યદેવને ૧૨૦૦ વખત નમસ્કાર કર્યા વગર અન્ન ગ્રહણ કરવું નહિ. આવીજ રીતે શ્રી સમર્થ રામદાસ સ્વામી સૂર્યોપાસના કરવાથી તેજસ્વિતાની સાથે પોતાના ક્ષેત્રમાં ઉજ્જ્વલ કીર્તિ પ્રાપ્ત કરનારનાં આ બે જ્વલંત ઉદાહરણ વિચારણીય અને મનનીય છે.

# માનવશાસ્ત્રની કસોટી.

માનવશાસ્ત્રને આત્મજ્ઞાનશાસ્ત્ર ( Physiology ) એમ કહે છે કે યોગશાસ્ત્રમાં મનુષ્યશરીરમાં સાત ચક્રો માનેલાં છે, અને

આધુનિક શાસ્ત્રમાં સિંપથેટિક સિસ્ટમમાં આ ચક્રો બતાવેલાં છે. મસ્તકમાં સહસ્રદલ ( Cerilral Plexsus. ). હૃદય પાસે અનાહત ચક્ર ( Cardiac P. ) નાભિ પ્રદેશ પાસેના ઉપરના ભાગે મણિપૂર ચક્ર ( Epigastric. P. ) નીચેના છેડાપર, ધારચક્ર ( Pelvic P. ) આવાં આ ચક્રો છે. પીઠની બરોડની અંદરથી જનાર મજ્જારજ્જુના સિમ્પેથેટીક સિમ્પેસ્ટમના જ્ઞાનતંતુમાં આવી રીતે અતિ સૂક્ષ્મ રીતે દેખાઈ આવે છે, તેને યોગીલોકો ચક્રો કહે છે.

આમાંના અનાહત ચક્રને સૂર્યચક્ર એવું નામ આપે છે.

આ નાભિકમલમાંના સૂર્યચક્રમાં મન પેઠા વગર યથાર્થ આત્મજ્ઞાન થતું નથી. માનવી એ શરીરરૂપી જગતમાંનો સૂર્ય એટલે નાભિકમળમાંનું સૂર્યચક્રજ છે. આને અંગ્રેજીમાં ' સોલર પ્લેક્સસ ' એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે. બીજા સ્નાયુઓ જીવનશક્તિ વધારવામાં જેવી રીતે મદદ કરે છે તેવીજ રીતે સૂર્યચક્ર પણ શરીરના દરેક ભાગમાં કિરણો ફેંકે છે, અને દેહની વૃદ્ધિ કરે છે.

આ રવિચક્ર શરીરમાંના જ્ઞાનતંતુના જાળામાંથી પોતાનાં કિરણોને એકસરખાં પ્રકાશિત રાખે છે. વળી આ રવિચક્ર જ્ઞાનતંતુમાં ઉત્સાહ ઉત્પન્ન કરે છે, એટલે કે તે સ્નાયુઓમાં ફેલાય છે, અને ચામડીના જ્ઞાનતંતુ તરફથી તેનું આવિષ્કરણ થાય છે.

## ॥ श्रीसूर्यस्तवनम् ॥

नमः सवित्रे जगदेकचक्षुषे, जगत्प्रसूतिस्थितिनाशहेतवे ।
त्रयीमयाय त्रिगुणात्मधारिणे विरञ्चि नारायण शङ्करात्मने १

જગતના એકજ ચક્ષુરૂપ, જગતની ઉત્પત્તિ સ્થિતિ અને નાશના કારણરૂપ, બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને શંકરસ્વરૂપ, ત્રણ ગુણને ધારણ કરનારા ( જ્ઞાન, કર્મ અને ઉપાસના એવા ત્રણે ગુણવાળા ) શ્રી સવિતાદેવ ( સૂર્યનારાયણ)ને પ્રણામ.

एहि सूर्य सहस्रांशो तेजोराशे जगत्पते ।
अनुकम्पय मां भक्त्या गृहाणार्घ्यं नमोस्तु ते ॥२॥

હે વિષ્ણુસ્વરૂપ સૂર્ય ! હજારો કિરણવાળા તેજના સમૂહરૂપ જગતના પતિ ! આપ કૃપા કરી મારા અર્ઘ્યનું ગ્રહણ કરો. હું આપને નમસ્કાર કરૂં છું.

नमोस्तु सूर्याय नमोस्तु भानवे नमोस्तु वैश्वानर जातवेदसे ।
ममैतदर्घ्यं प्रतिगृह्ण देव देवाधिदेवाय नमो नमस्ते ॥३॥

સૂર્યને નમસ્કાર, ભાનુને પ્રણામ, વૈશ્વાનરને જાતવેદને વંદન ! હે દેવ ! અમારા અર્ધ્યનો સ્વીકાર કરો. દેવના દેવ એવા આપને મારા નમ્રતાપૂર્વક પ્રણામ. ૩

ध्येयःसदा सवितृमंडलमध्यवर्ती नारायणः सरसिजासनसान्निविष्टः।
केयूरवान्मकरकुण्डलवान् किरीटी हारी हिरण्मयवपुर्धृत शंखचक्रः ॥

સૂર્યના મંડળની વચ્ચે રહેનાર, કમળાસનપર બેઠેલા, બાહુ પર બાજુબંધ કાનમાં મકરાકૃતિ કુંડળ, મસ્તકપર મુકુટધારી, કંઠમાં હાર ધરેલા, હાથમાં શંખ અને ચક્રધારી, સુવર્ણમય શરીરવાળા, ભગવાન નારાયણ નિરંતર ધ્યાન કરવા યોગ્ય છે.

સૂર્ય સર્વની મધ્યમાં છે. તે પોતે સ્વપ્રકાશક છે, એટલે તેનામાં પ્રકાશ ઉત્પન્ન કરવાની અને તે બીજા પદાર્થો ઉપર નાખવાની સ્વતઃ શક્તિ છે. એ પોતાની આકર્ષણ શક્તિ વડે ગ્રહાદિને ધારણ કરીને પોતાની આસપાસ ફેરવે છે, ને તેમને પ્રકાશ આપે છે.

સર્વ ગ્રહો ઉપર ઋતુસંબંધી ફેરફાર તેનાથીજ થાય છે, તે વડેજ પ્રાણિમાત્ર જીવી શકે છે. सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च ॥ સૂર્ય સ્થાવર તથા જંગમનો આત્મા છે. સર્વ ગ્રહોનું પોતાના અંગ ઉપરનું ફરવું પશ્ચિમથી પૂર્વમાં છે, આથી સૂર્યનું પૂર્વથી પશ્ચિમમાં ફરવું જણાઈ આવે છે. સૂર્ય સિદ્ધાંતના ચંદ્રગ્રહણાધિકારમાં કહ્યું છે કે—સૂર્યની કક્ષા ૪૩૩૧૪૯૭½ યોજનની અને ચંદ્રની કક્ષા

૩૨૪૦૦૦ યેાજનની કહી છે. સૂર્યને৷ વ્યાસ ૬૫૨૨ યેાજન અને ચંદ્રનેા વ્યાસ ૪૮૦ યેાજન છે. આર્યભટ્ટે આ પ્રમાણે કહેલું છે. આઠ હજાર દંડને৷ એક યેાજન, એવા ૧૦૫૦ યેાજન પૃથ્વીનેા, ૪૪૧૦ યેાજન સૂર્યનેા, ૩૫૧ યેાજન ચંદ્રનેા તથા એક યેાજન મેરુનેા વ્યાસ છે, અને શુક્ર, ગુરુ, બુધ, શનિ તથા મંગળના વ્યાસ ક્રમે કરી ૫૧૮, ૪૯૯૫, ૬૮, ૬૨૦૬ તથા ૩૧૭ યેાજનના છે.

ભારતભૂષણ જ્યેાતિ:શાસ્ત્રી શ્રી ભાસ્કરાચાર્યે પેાતાના ગ્રહ-ગણિતાધ્યાયમાં કહ્યું છે કે:–

બે વાંસને આધારે રહેલી નલિકાને, ઉંચી દૃષ્ટિ રાખી જોવાય તે રીતે ગેાઠવી તેના મૂળના છિદ્રદ્વારે આકાશના ગ્રહને જોવેા અને એમજ જળને વિષે ઉલટી રીતે જોવેા તે પણ હું કરૂં છું ( વાંસની નલિકા કરી તે દ્વારે જોઇને સિદ્ધ કરેલું છે. ) પણ તે નલિકાઓમાં હમણાંઓની પેઠે કાચની સહાયતા નહિ હેાવાથી સાદી આંખ વડે જોએલું માટે હમણાંના જેવેા સૂક્ષ્મસિદ્ધાંત થઇ શકયેા નથી. જીવ-નને શેાકગ્રસ્ત કરવાનેા મનુષ્યને કશેા હક નથી. અહીંના જીવના માર્ગમાં પુષ્કળ પરીક્ષણેા અને પ્રલેાભનેા છે, એટલે અનાવશ્યક શેાક સૃજવાનું પ્રયેાજન નથી.

નિર્દોષ અને ધર્માભિરૂઢ આનંદ સાધારણ રીતે ધરાય છે. તે કરતાં આપણને અને બીજાઓને પણ વધારે મદદ આપે છે. યૂરેનસ પછી સૂર્યની આસપાસ ફરનાર ગ્રહ નેપ્ચ્યૂન છે. તે સૂર્યથી આશરે ૧ અબજ ૩૮ કરેાડ ને ૭૫ લાખ કેાશ દૂર છે. તેનેા વ્યાસ સુમારે ૧૭ હજારસેા ૫૦ કેાશનેા છે, માટે તે આપણી પૃથ્વી કરતાં ઘનફ-ળમાં અર્થાત્ સર્વ અંગે પંચાસી ગણેા મેાટેા છે, ને તે એક કલાકમાં ૬૦૪૮ કેાશના વેગથી સૂર્યની આસપાસ આપણી પૃથ્વીનાં ૧૬૪$\frac{1}{2}$ વર્ષમાં ફરી રહે છે.

બ્રહ્માંડના અધ્યક્ષ સૂર્યના સ્થૂલમંડલની અંતર્ગત દેવતાને હિરણ્યગર્ભ–પ્રાણ–સવિતા ઇત્યાદિ નામ આપવામાં આવે છે. પુરાણેા

અને અશ્વલાયન વગેરે સૂત્રકારો એવી વાર્તા કહે છે કે સૂર્યબિંબને મંદેહ નામના રાક્ષસો વીંટળાઈ વળે છે, અને ઉપાસક ગાયત્રી નામના તેજોમંત્રથી યુક્ત જલની જે અંજલિ આપે છે તે મંદેહ નામના રાક્ષસોનું આવરણ ભેદે છે. ( જુઓ **वायुपुराण पूर्वार्ध**, અ૦ ૫૦, શ્લોક ૧૬૨–૧૬૫. ) આ વાતમાં ઉંડો મર્મ પુરાણવિદોએ ગૂંથ્યો છે. જ્યારે પ્રત્યક્ષ **સ્થૂલ** સૂર્યબિંબ જલના આવરણાત્મક દેહ વડે [ **मं** ( **जलं** ) **देह: यस्य तम्=मंदेहम्** ] ઢંકાય છે; ત્યારે અદૃશ્યાત્મ સૂર્યબિંબ જેઓની ઈશ્વરસાયુજ્ય પામવાની ઈચ્છા ( ईहा ) મંદ છે તેમને પ્રકટ થતા નથી. ( **मंदा ईहा येषां ते=मंदेहा:** ) બ્રહ્માંડના અધ્યક્ષ આત્મામાં સાયુજ્ય પામવા ઉચ્ચ આશયવાળા ઉપાસકની તીવ્રસંવેગવાળી વાસના અર્ઘ્યપ્રદાન સમયે જાગ્રત્ કરવાની છે; અને તેવી વાસનાના વેગવડે આપેલું અર્ઘ્યજલ ગાયત્રીમંત્રના તેજોબલથી ઉપાસકની વાગાદિ ઇંદ્રિયો અને મનઆદિ અંતરઇન્દ્રિય વધારે પ્રકાશિત થાય છે. અર્ઘ્યપ્રદાન કર્મ વડે જે પ્રયોજન સિદ્ધ કરવાનું છે તેના ભાવને પ્રતિપાદન કરનારા કેટલાક મંત્રો વાજસનેયિ સંહિતાના **अग्निचयन** પ્રકરણમાં આવે છે. તેમાંના નીચેના ભાવના મંત્રો અર્ઘ્યપ્રદાન સમયે બુદ્ધિમાં ઉપસ્થિત રાખવા જોઈએઃ—

હે સવિતા, તમારા હિરણ્યગર્ભ મન સાથે સંયુક્ત થઈ તમારા યજનના ભાવના આવેશમાં બેઠેલા અમે અમારી શક્તિને સ્વર્ગગામિની કરીએ છીએ.

સ્વર્ગલોકમાં પ્રવેશ કરવાનો અમે અમારી વાગાદિ ઇન્દ્રિયોને અને બુદ્ધિને, તમારા સ્વરૂપમાં ચિત્તનો યોગ કરી, વેગ આપીએ છીએ; અને તેથી નાનાં જ્યોતિવાળાં અમારાં કરણો મોટી જ્યોતિવાળાં થાય અને ઈશ્વરભાવથી ભરેલાં બને.

મોટા જ્ઞાનવાળા અને ભોગમોક્ષને આપનારા સર્વોત્તમ બ્રાહ્મણમાં ( સૂર્યમાં ) અમે નાના બ્રાહ્મણો અમારાં મન અને બુદ્ધિનો યોગ કરીએ છીએ. અમારાં સર્વ જ્ઞાનકર્મને જાણનાર અદ્વિતીય સૂર્યદેવ પોતામાં અમારી સારી સ્થિતિ કરે છે—આ તેમનો ઉદારતાનો ધર્મ તેમની મોટી સ્તુતિ છે. ”

અમે આદ્ય બ્રહ્મરૂપસવિતામાં અમારાં વાણી અને પ્રાણને, દંપતીભાવે પ્રણવાદિ મંત્ર વડે આત્માનું અર્પણ કરીએ. અમારો આ સ્તુતિરૂપ મંત્ર સૂર્યના સુંદર માર્ગે જાય છે. અમૃતભાવવાળા દિવ્ય લોકના વાસીઓ, અમારો આ મંત્ર સાંભળો.*

જ્યારે સૂર્યનું આવરણ ભેદી સૂર્યબિંબ લોકાલોક પર્વત ઉપરથી જ્યારે બહાર આવે, ત્યારે ઉપાસકનો અર્ઘ્ય તેના આત્માને જાણે વધારે પ્રકાશિત કરતો હોય એમ તેને ભાન થાય છે. અર્ઘ્યપ્રદાન વડે પ્રસાદ પામેલા બ્રહ્માંડના અધ્યક્ષ જ્યારે ઉપાસકની સંમુખ પ્રકટ થાય ત્યારે ( એટલે કે લોકાલોક ભેદી કેવલ લોકાકાશમાં સ્ફુટ થાય ત્યારે.) જે કર્મ કરવાનું તેનું નામઃ—

## (૭) સૂર્યોપસ્થાન

સૂર્ય શબ્દ સૂ= જન્મ આપવું એ ધાતુમાંથી વ્યુત્પન્ન થયેલો છે, અને સવિતા શબ્દ પણ સૂ ( જન્મ પામવું ) તથા અવ્ ( રક્ષણ કરવું, અથવા કાંતિવાળું થવું, દાન કરવું ) એ ત્રણ ધાતુઓમાંથી વ્યુત્પન્ન થયેલો છે. આ સંજ્ઞા અથવા નામ વડે દેવતાના સ્વરૂપનું અને તેના કર્મનું બુદ્ધિમાં ભાન જાગ્રત્ કરી તેમની પાસે (उप) ઉપાસકે હૃદયાકાશમાં સ્થિતિ કરવી તેનું નામ સૂર્યનું અથવા સવિતાનું ઉપસ્થાન. ‘ પ્રાણીઓની સકલ ચેષ્ટાને આ દેવતા જન્મ આપે છે ( **प्रसौति** ) તથા જગત્ જેમાંથી પ્રસવ પામે છે. ( **प्रसूते** ) માટે તેને સૂર્ય કહે છે. વળી ચેષ્ટા અને સ્થાવરજંગમ જગતના પ્રસવ ઉપરાંત તે દેવ પોતાના કિરણો વડે ગતિવાળો થઈ તે જગતનું સર્વ રીતે રક્ષણ કરે છે ( **अवति** ) તથા જ્ઞાન, શક્તિ, ઐશ્વર્ય, બળ, વીર્ય અને તેજ એ છ ગુણો વડે તે સુંદર બની પ્રાણીઓને સૌભાગ્ય અથવા સૌન્દર્ય આપે છે; તથા તે ભોગ અને મોક્ષનું ઉપાસકને દાન કરે છે માટે તે ઉપાસ્ય દેવ તે સવિતા છે. +

* જુઓ **वाजसनेयि संहिता**, અધ્યાય ૧૧, પ્રથમના પાંચ મંત્રો

+ જુઓઃ—

प्रसौति सकलाश्रेष्ठाः प्रसूते सकलं जगत् ।
अवतेर्गतिकांत्यर्थो [illegible]णः ॥
गतोऽत्यवति सर्वत्र षड्भिर्कान्तो गुणैः परः ।
भोगापवर्गयोर्दाता सवितेति निरुच्यते ॥

( अहिर्बुध्न्यसंहिता
૫૭ મો અધ્યાય. )

સૂર્યોપસ્થાનના મંત્રો સૂત્રાનુસારિ નીચે પ્રમાણે છે:--

ॐ उद्वयं तमसस्परि स्वः पश्यंत उत्तरम्
देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम् ॥

ॐ उदुत्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः
दृशे विश्वाय सूर्यम् ॥

ॐ चित्रं देवानामुदगादनीकं चक्षु-
र्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः ।
आप्रा द्यावापृथ्व्यन्तरिक्ष
सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च ॥

ॐ तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ता-
च्छुक्रमुच्चरत् ।

ॐ पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः
शतमदीनाः स्याम शरदः
शतं भूयश्च शरदः शतात् ॥

### ભાવાર્થ.

અમે અંધારામાંથી નીકળી બહાર આવ્યા; સર્વોત્તમ સ્વર્લોકને જોવાની ઇચ્છાવાળા તે દેવલોકમાં રક્ષણ કરી રહેલા સૂર્ય દેવને અવલોકતા અમે ઉત્તમ બ્રહ્મરૂપ જ્યોતિને પ્રાપ્ત કર્યું.

જેમાંથી જ્ઞાન અથવા સંપત્તિ પ્રકટ થાય છે એવા પ્રસિદ્ધ સૂર્યદેવને વિશ્વદૃષ્ટિ ઉઘાડવા સારૂ તેનાં કિરણો આગળ આગળ વહન કરે છે.

મિત્રભાવવાળી દૃષ્ટિના નિયામક મિત્રદેવના, તથા ન્યાયભાવવાળી દૃષ્ટિના નિયામક વરુણદેવના, તથા પવિત્ર ભાવવાળી દૃષ્ટિના નિયામક વરુણદેવના, તથા પવિત્ર ભાવવાળી દૃષ્ટિના નિયામક અગ્નિદેવના જાણે ચક્ષુરૂપ ( સારાંશ મૈત્રી, ન્યાય, અને પવિત્રતાવાળી ત્રણ પ્રકારની મિશ્રદષ્ટિના પ્રેરક સૂર્યદેવ ), અને અન્ય સર્વ વાગાદિ ઈન્દ્રિયોના પ્રકાશક દેવોનું અદ્ભુત જાણે મુખબિંબ ન હોય તેવા સૂર્યભગવાન્ ઉદય પામ્યા ( આ બિંબરૂપે દેખાતા સૂર્ય તો અપર બ્રહ્મ છે, પરંતુ ખરી રીતે તો પરબ્રહ્મ છે કારણ કે ) સઘળા આકાશ અને પૃથ્વીના મંડલમાં તથા અંતરિક્ષ લોકમાં રહેલા સર્વ સ્થાવર જંગમ પદાર્થો અને પ્રાણીઓના તે આત્મા છે. તેમને હું સ્વાહા મંત્રવડે વધાવી લઉં છું.

દેવોએ સ્થાપેલું અથવા દેવોનું હિત કરનારૂં જગતનું આ તેજસ્વી નેત્ર ઉઘડયું. અમે ( તેના કરુણાકટાક્ષવડે ) સો વર્ષ પર્યંત તેના વૈભવને દેખતા રહીએ, સો વર્ષ પર્યંત સ્વતંત્ર જીવન ગાળીએ, સો વર્ષ પર્યંત તેના સ્વરૂપ અને વૈભવને સાંભળતા રહીએ, સો વર્ષ પર્યંત તેના સ્વરૂપ અને વૈભવનું વર્ણન કરતા રહીએ; સો વર્ષ પર્યંત કોઇના પ્રતિ પણ દીનત્વ દર્શાવ્યા વિના રહીએ, અને વળી સો વર્ષથી પણ અધિક વય તેના સ્વરૂપ અને વૈભવનો અનુભવ કરીએ. ”

આ ઉપસ્થાન અર્ધ્ય પ્રદાન પછી પ્રકટ થએલા ભગવાન્ સૂર્યના બિંબના સન્મુખ ઉભા રહી હૃદયના આકાશમાં તેમના પ્રતિબિંબનો ઉદય કરી ઉપરના મંત્રના ભાવભર્યા મન વડે કરવું. આ ભાવપૂર્વક પ્રત્યક્ષ સૂર્ય ભગવાનનું જેઓ ઉપસ્થાન કરે છે તેમને ક્રમશઃ નીચેનાં અવાંતર ફલો મળે છે:—

( ૧ ) તે અવિદ્યાના અંધારાને ઓળંગી જાય છે.

( ૨ ) તે વિદ્યાના પ્રકાશને મેળવે છે, અને લક્ષ્મીવાન્ થાય છે.

( ૩ ) તેની દૃષ્ટિ મૈત્રીવાળી, ન્યાયવાળી, અને પવિત્ર કરનારી થાય છે.

( ૪ ) તે દીર્ઘાયુ થાય છે એટલું જ નહિ પણ તેની ઇન્દ્રિયો બલવાળી થાય છે, તે આરોગ્યના સુખને ભોગવે છે, અને તે કદી દીનભાવે કોઈની યાચના કરતો નથી.

ઉપસ્થાન અથવા પ્રાર્થનાનો એવો પ્રભાવ છે કે ઉપસ્થાન કરનાર અથવા પ્રાર્થના કરનારના ચિત્તમાં ઉપાસ્ય પ્રાર્થનીય દેવતાના સ્વરૂપ ગુણ અને કર્મનો આવેશ પ્રકટ થાય છે, અને જે દેવતાનું આદર્શ તેણે અંતઃકરણમાં ઉભું કર્યું હોય છે તે સફલ બને છે.

પરંતુ સંધ્યાના ઉપાસ્ય દેવતાનું આ સૂર્યબિંબને આલંબન કરી સેવેલું ઉપસ્થાન સ્થૂલમૂર્તિને સ્પર્શ કરતું હોય છે. ઉપાસકના આગળ પ્રત્યક્ષ સૂર્યબિંબજ તરવરે છે. તે ઘણે ભાગે ભૂતાકાશમાં રહેલા ભગવાન્ સૂર્યના સ્થૂલપ્રકાશવાળા મંડલને પોતાની ઉપાસનાના વિષયરૂપ સમજે છે. પરંતુ હવે તેણે તે સ્થૂલબિંબને કોરે મૂકી સૂક્ષ્મબિંબનું આવાહન કરવાનું હોય છે. જ્યારે સ્થૂલ દેવનું બિંબ ભૂતાકાશમાં રમે છે ત્યારે તેનું સૂક્ષ્મ બિંબ ચિત્તાકાશમાં રમે છે.

ચિત્તાકાશમાં આવાહન કરી ભગવાનની સૂક્ષ્મમૂર્તિને સ્થાપવી, અને તેને સન્મુખ પ્રતિબિંબરૂપે રાખી તેનું ધ્યાનં કરવું તે સંધ્યાકર્મના અંગને

" यः सविता देवो नोऽस्माकं धियः कर्माणि धर्मादिविषया वा बुद्धीः प्रचोदयात् प्रेरयेत् तस्य देवस्य सावतुः ॥

सर्वांतर्यामितया प्रेरकस्य जगत्स्रष्टुः परमेश्वरस्य वरेण्यं सर्वैरुपास्यतया ज्ञेयतया च संभजनीयं भर्गोऽविद्यातत्कार्ययोर्भर्जनाद्भर्गः स्वयं ज्योतिः परब्रह्मात्मकं तेजो धीमहि । वयं ध्यायामः ॥"

( सायणाचार्य )

# ॥ अथ आदित्यहृदयप्रारंभः ॥

॥ श्रीराम प्रसन्न ॥

॥श्रीगणेशायनमः॥ अस्य श्रीआदित्यहृदयस्तोत्रस्य अगस्त्य ऋषिः अनुष्टुप्छंदः आदित्यहृदयभूतो भगवान् ब्रह्मा देवता निरस्ताशेषविघ्नतया ब्रह्मविद्यासिद्धौ सर्वत्र जयसिद्धौ च विनियोगः ॥ अस्य षडंगं प्रणवेन-रश्मिमते नमः इत्यनेन वा गायत्र्याषडंगमित्यन्ये.

ततो युद्धपरिश्रान्तं समरे चिन्तया स्थितम् ।
रावणं चाग्रतो दृष्ट्वा युद्धाय समुपस्थितम् ॥१॥

दैवतैश्च समागम्य द्रष्टुमभ्यागतो रणम् ।
उपगम्याब्रवीद्राममगस्त्यो भगवांस्तदा ॥ २ ॥

राम राम महाबाहो शृणु गुह्यं सनातनम् ।
येन सर्वानरीन् वत्स समरे विजयिष्यसे ॥३॥

आदित्यहृदयं पुण्यं सर्वशत्रुविनाशनम् ।
जयावहं जपेन्नित्यमक्षयं परमं शिवम् ॥ ४ ॥

सर्वमंगलमांगल्यं सर्वपापप्रणाशनम् ।
चिन्ताशोकप्रशमनमायुर्वर्द्धनमुत्तमम् ॥ ५ ॥

रश्मिमन्तं समुद्यन्तं देवासुरनमस्कृतम् ।
पूजयस्व विवस्वन्तं भास्करं भुवनेश्वरम् ॥ ६ ॥

सर्वदेवात्मको ह्येष तेजस्वी रश्मिभावनः ।
एष देवासुरगणाल्लोकान्पाति गभस्तिभः ॥७॥

एष ब्रह्मा च विष्णुश्च शिवः स्कंदः प्रजापतिः ।
महेन्द्रो धनदः कालो यमः सोमो ह्यपांपतिः ॥८॥

पितरो वसवः साध्या अश्विनौ मरुतो मनुः ।
वायुर्वह्निः प्रजाः प्राण ऋतुकर्ता प्रभाकरः ॥९॥
आदित्यः सविता सूर्यः खगः पूषा गभस्तिमान् ।
सुवर्णसदृशो भानुर्हिरण्यरेता दिवाकरः ॥ १० ॥
हरिदश्वः सहस्रार्चिः सप्तसप्तिर्मरीचिमान् ।
तिमिरोन्मथनः शंभुस्त्वष्टा मार्तण्डकोंऽशुमान् ॥११॥
हिरण्यगर्भः शिशिरस्तपनो भास्करो रविः ।
अग्निगर्भोऽदितेः पुत्रः शंखः शिशिरनाशनः ॥१२॥
व्योमनाथस्तमोभेदी ऋग्यजुःसामपारगः ।
घनवृष्टिरपांमित्रो विंध्यवीथीप्लवंगमः ॥१३॥
आतपी मंडली मृत्युः पिंगलः सर्वतापनः ॥
कविर्विश्वो महातेजा रक्तः सर्वभवोद्भवः ॥१४॥
नक्षत्रग्रहताराणामधिपो विश्वभावनः ।
तेजसामपि तेजस्वी द्वादशात्मन्नमोस्तु ते. ॥१५॥
नमः पूर्वाय गिरये पश्चिमायाद्रये नमः ।
ज्योतिर्गणानां पतये दिनाधिपतयेनमः ॥१६॥
जयाय जयभद्राय हर्यश्वाय नमोनमः ।
नमोनमः सहस्रांशो आदित्याय नमोनमः ॥१७॥
नम उग्राय वीराय सारंगाय नमोनमः ।
नमः पद्मप्रबोधाय प्रचंडाय नमोस्तु ते ॥१८॥
ब्रह्मेशानाच्युतेशाय सुरायादित्यवर्चसे ।
भास्वते सर्वभक्षाय रौद्राय वपुषे नमः ॥१९॥
तमोघ्नाय हिमघ्नाय शत्रुघ्नायामितात्मने ।
कृतघ्नघ्नाय देवाय ज्योतिषां पतये नमः ॥ २० ॥

तप्तचामीकराभाय हरये विश्वकर्मणे ।
नमस्तमोभिनिघ्नाय रुचये लोकसाक्षिणे ॥ २१ ॥
नाशयत्येष वै भूत तमेव सृजति प्रभुः ।
पायत्येष तपत्येष वर्षत्येष गभस्तिभिः ॥२२॥
एष सुप्तेषु जागर्ति भूतेषु परिनिष्ठितः ।
एष चैवाग्निहोत्रं च फलं चैवाग्निहोत्रिणाम् ॥२३॥
देवाश्च क्रतवश्चैव क्रतूनां फलमेव च ।
यानि कृत्यानि लोकेषु सर्वेषु परमप्रभुः ॥२४॥
एनमापत्सु कृच्छ्रेषु कान्तारेषु भयेषु च ।
कीर्तयन्पुरुषः कश्चिन्नावसीदति राघव ॥२५॥
पूजयस्वैनमेकाग्रो देवदेवं जगत्पतिम् ।
एतत् त्रिगुणितं जप्त्वा युद्धेषु विजयिष्यसि ॥२६॥
अस्मिन्क्षणे महाबाहो रावणं त्वं जहिष्यसि ।
एवमुक्त्वा ततोऽगस्त्यो जगाम स यथागतम् ॥२७॥
एतच्छ्रुत्वा महातेजा नष्टशोकोऽभवत्तदा ।
धारयामास सुप्रीतो राघवः प्रयतात्मवान् ॥२८॥
आदित्यं प्रेक्ष्य जप्त्वेदं परं हर्षमवाप्तवान् ।
त्रिराचम्य शुचिर्भूत्वा धनुरादाय वीर्यवान् ॥२९॥
रावणं प्रेक्ष्य हृष्टात्मा जयार्थं समुपागमत् ।
सर्वयत्नेन महता वृतस्तस्य वधेऽभवत् ॥३०॥
अथरविरवदन्निरीक्ष्य रामं मुदितमनाः परमंहि हृष्यमाणः ।
निशिचरपतिसंक्षयं विदित्वा सुरगणमध्यगतो वचस्त्वरेति ॥
॥ इत्यार्षे श्रीमद्रामायणे वाल्मिकीये युद्धकांडे षडुत्तरशततमोऽध्यायः ॥

॥ श्रीरस्तु ॥

અનંત તેજોમય સ્વર્ણ વર્ણ,
જ્યોતિર્મય દિવ્ય અનાદિ રૂપ;
વેદો અને વેદવિદો સ્તવે જે,
નમું તને હે સવિતા વરેણ્યમ્.

( રઘુનાથ ).



# ॐ तत्सत् ब्रह्मणे नमः

सूर्यमण्डलमध्ये तु कुलचक्रं विचिन्तयेत् ।
बाल्योचितां स्पृहन्ति च बालिकाश्चक्रमध्यतः ॥
बालार्कमण्डलभासां भानुवह्नीन्दुलोचनाम् ।
पाशांकुशौ शरांश्चापं धारयन्तीं शिवां स्मरेत् ॥
मध्याह्ने चिन्तयेद्देवीं त्रैलोक्यस्य प्रभामयीम् ।
सर्वयौवनसम्पन्नामुज्ज्वलां परमां कलाम् ॥

( पुनर्गन्धर्वतंत्रे
पट० ६. २. )

યુધિષ્ઠિર સ્તુતિ કરે છે. એ સૂર્યદેવ ! તમે ત્રણ જગતના નેત્ર છો, તમે દેહધારી પ્રાણિમાત્રના આત્મા છો, તમે સર્વ પ્રાણિમાત્રના આદિ કારણ છો, ક્રિયા કરનારા પુરુષોમાં તમે આચારરૂપ છો. ૧

તમે જ્ઞાનીઓનું તથા યોગીઓનું દ્વાર

અને આગળિયા વિનાનું ઉઘાડું મુક્તિમંદિર છો; મુમુક્ષુ પુરુષોની તમે પરમ ગતિ છો. ૨

તમે સ્વાભાવિક કૃપાથી જગતને ધારણ કરો છો અને જગતને પ્રકાશિત કરો છો: તેઓનાં પાતકોને દૂર કરીને તેઓને પવિત્ર કરો છો અને તેઓનું પાલન પણ કરો છો. ૩

હે મુનિમંડળપૂજિત ! વેદપારંગત બ્રાહ્મણો સાયંકાળે અને પ્રભાતે પોતપોતાની શાખાના મંત્રો ભણીને તમારી સ્તુતિ કરે છે, તથા તમારૂં પૂજન કરે છે. ૪

સિદ્ધો, ચારણો, ગંધર્વો, યક્ષો, ગુહ્યકો અને પન્નગો વરદાનની ઇચ્છાથી તમારા દિવ્ય રથની પાછળ દોડયા કરે છે. ૫

આઠ વસુઓ, અગિઆર રુદ્રો, બાર આદિત્યો, પ્રજાપતિઓ, અને વષટ્કાર, એમ તેત્રીસ ગણદેવો અને વિશ્વેદેવતા આદિ બીજા ગણ દેવતાઓ, ઉપેન્દ્રો અને મહેન્દ્રો તમારી આરાધના કરીને સિદ્ધિને પામ્યા છે. ૬

ઉત્તમ એવા વિદ્યાધરો તમારી પાસે આવી મંદારનાં પુષ્પોની માળાઓથી તમારૂં પૂજન કરી પોતાના મનોરથને પૂર્ણ કરે છે. ૭

ગુહ્યકો, અર્યમા અને અગ્નિષ્વાત્તા આદિ સાત પિતૃગણો. દેવતાઓ તથા મનુષ્યો તમારૂંજ પૂજન કરીને તરત જગતમાં મહત્તાને પામે છે. ૮

આઠ વસુઓ, ઓગણપચાસ પવનો, એકાદશ રુદ્રગણ, સાધ્ય દેવતાઓ અને સૂર્યકિરણોનું પાન કરનારા વાલખિલ્ય નામના સાઠ હજાર સિદ્ધ બટુકો તમારી આરાધના કરવાથી મનુષ્યોમાં શ્રેષ્ઠપણાને પામ્યા છે. ૯

બ્રહ્મલોકસહિત સાતે લોકમાં તમારા કરતાં વિશેષ તેજસ્વી કોઈ પ્રાણી હોય એમ હું માનતો નથી. ૧૦

ભૂમંડળ ઉપર પરાક્રમવાળાં, તેજસ્વી અને મોટાં બીજાં ઘણાં પ્રાણીઓ છે, પરંતુ જેવી કાન્તિ અને પ્રભાવ તમારામાં છે, તેવી કાંતિ અને તેવો પ્રભાવ બીજા કોઇનો પણ નથી. ૧૧

સર્વ તેજો તમારે વિષે સમાઇને રહેલાં છે, અને તમે તે સર્વ તેજોના પતિ છો. તમારે વિષે પંચ મહાભૂતો, સત્ય, ધર્મ, જ્ઞાન, વૈરાગ્ય તથા ક્ષમાઆદિ સર્વે સાત્વિક પદાર્થો જોવામાં આવે છે.

વિશ્વકર્માએ તમારા તેજમાંથી સુદર્શન

નામનું સુંદર નાભિવાળું ચક્ર નિર્માણ કરીને વિષ્ણુને અર્પણ કર્યું હતું, જે ચક્ર વડે વિષ્ણુએ દૈત્યોના મદનો નાશ કર્યો હતો. ૧૩

તમો ગ્રીષ્મ ઋતુમાં પોતાનાં કિરણો વડે સર્વ ઔષધિઓમાંથી અને ભૂમિમાંથી રસને ખેંચી લો છો, અને વર્ષાઋતુમાં સર્વ મનુષ્યોના કલ્યાણ માટે પાછા તે રસને જળરૂપે વરસાવો છો.

વર્ષાઋતુમાં તમારાં ગાઢ કિરણોમાંના કેટલાંએક પ્રચંડ તપે છે, કેટલાંએક મનુષ્યોને દાહ ઉપજાવે છે, કેટલાંએક ગર્જના કરે છે, કેટલાંએક પ્રકાશે છે, અને કેટલાંએક જળને વરસાવે છે.

જગતમાં ટાઢ અને તડકાથી પીડા પામતાં પ્રાણીઓને તમારાં કિરણોથી જેટલું સુખ મળે છે, તેટલું સુખ, અગ્નિથી, વસ્ત્રોથી તથા કામળાઓથી મળતું નથી. ૧૬

તમે તેર દ્વીપવાળી સર્વ પૃથ્વી ઉપર કિરણો વડે પ્રકાશ કરો છો, અને ત્રણ લોકના હિત માટે પણ તમે એકલાજ મચ્યા રહો છો. ૧૭

જગતમાં જો તમારો ઉદય થાય નહિ, તો આખું જગત અંધકારમય થઈ જાય અને વિદ્વાનો ધર્મ તથા અર્થના કામમાં પ્રવૃત્તિ કરી શકે નહિ. ૧૮

હે સૂર્ય ! બ્રાહ્મણો, ક્ષત્રિયો અને વશ્યો ગર્ભાધાનઆદિના સંસ્કારો, પશુબંધનનિમિત્ત ઇષ્ટિઓ, મંત્રના જપો. યજ્ઞો અને તપશ્ચર્યાઓ તમારી કૃપાથીજ કરી શકે છે. ૧૯

બ્રહ્માનો એક દિવસ એક હજાર યુગનો કહ્યો છે, પણ તેના આદિ તથા અંત લાવનારા તમે છો, એમ જ્યોતિઃશાસ્ત્રવેત્તાઓ કહે છે. ૨૦

તમે મનુના, મનુના પુત્રોના, જગતના, બ્રહ્મ લોકમાં ગએલા પુરુષોના. મન્વન્તરોના અને સમગ્ર મહાપુરુષોના સ્વામી છો. ૨૧

જ્યારે જગતનો પ્રલયસમય આવે છે ત્યારે તમારા ક્રોધને લીધે ઉત્પન્ન થએલો સંવર્ત્તક નામનો મહા અગ્નિ ત્રણ લોકને બાળીને ભસ્મ કરી નાખે છે. ૨૨

તમારાં કિરણોમાંથી ઉત્પન્ન થએલા અનેક રંગના મોટા મોટા મેઘો ઐરાવત નામના મુખ્ય મેઘ સહિત અને અશનિ સહિત, પૃથ્વી ઉપર જળ વર્ષાવીને આખી પૃથ્વીને જળમય કરી દે છે.

તે પછી તમે બાર સ્વરૂપને ધારણ કરીને બાર આદિત્યપણાને પ્રાપ્ત થાઓ છો અને પોતાનાં કિરણો વડે એક સમુદ્રમય થએલી પૃથ્વી ઉપ-રથી સઘળું પાણી શોષી લો છો. ૨૪

તમે ઇંદ્ર છેા, તમે રુદ્ર છેા, તમે વિષ્ણુ છેા, તમે પ્રજાપતિ છેા, તમે અગ્નિ છેા, તમે સૂક્ષ્મ મન છેા, તમે પ્રભુ છેા, શાશ્વત બ્રહ્મ છેા. ૨૫

તમે હંસ છેા, તમે ભાનુ છેા, તમે અંશુ-માલી છેા, તમે વૃષાકપિ છેા, તમે વિવસ્વાન્ છેા, તમે મિહિર છેા. પૂષા, મિત્ર અને ધર્મ છેા.

તમે સહસ્રરશ્મિ અને આદિત્ય છેા; અને આપજ ગેાપતિ, માર્તંડ, અર્ક, રવિ. સૂર્ય, શર-ણ્ય, અને દિનકર છેા. ૨૭

તમે દિવાકર, સપ્તસપ્તિ, ધામકેશી, વિરેાચન, આશુગામી, તમેાઘ્ન અને હરિતાશ્વ કહેવાએા છેા.

જે મનુષ્ય અભિમાનરહિત થઈ આનંદથી છઠ કે સાતમને દિવસે ભક્તિથી તમારી સેવા કરે છે તે મનુષ્યને લક્ષ્મી મળે છે. ૨૯

તેમજ જે મનુષ્ય મનને એકાગ્ર કરીને ત-મારૂં પૂજન તથા વંદન કરે છે, તેઓને આપત્તિ, આધિ કે વ્યાધિ આવતાં નથી. ૩૦

જે મનુષ્યેા તમારા ઉપર ભક્તિભાવના રાખે છે, તેઓ સર્વ રેાગમાંથી તથા પાપમાંથી મુક્ત થાય છે, અને ઘણાં કાળ સુધી સુખમાં જીવન ગાળે છે. ૩૧

એ અન્નપતિ ! હું સર્વ બ્રાહ્મણોને શ્રદ્ધાથી અન્ન આપીને તેઓનો અતિથિસત્કાર કરવાની ઇચ્છા રાખું છું, અને તમારે શરણે આવ્યો છું; માટે તમારે મને સર્વત્ર અન્ન આપવું ઉચિત છે.

તમારા ચરણનો આશ્રય કરનારા અને વજ્ર તથા વિજળીઓને પ્રવર્તાવનારા માઠર, અરુણ, દંડ આદિ તમારા અનુચરો તથા ક્ષુભા, મૈત્રી, પાર્વતી, લક્ષ્મી, બ્રહ્માણી અને માહેશ્વરી આદિ દેવીઓને શરણ આવ્યો છું તથા તમને સર્વને નમસ્કાર કરૂં છું; તમે મારી શરણાગતની રક્ષા કરો. ॐ शान्तिः । शान्तिः । शान्तिः ॥

# શ્રી સૂર્ય સ્તોત્ર.

જેની સ્તુતિ મનુજ સંકટ સઘ ટાળે,
જે દેઈ દર્શન સહુ ભયને નિવારે;
ઇચ્છેલ વસ્તુ સઘળી પુરી પાડનારો,
તે જન્મદુઃખહર સૂરજ ઉર ધારો. ૧.

જેના વડે કરી ત્રિલોક સદા પ્રકાશે,
ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ, લય આ જગ મધ્ય ભાસે;
જેને નમે અમર ને નર રાત દા'ડો,
તે જન્મદુઃખહર સૂરજ ઉર ધારો. ૨.

ઇંદ્રાદિ દેવગણ ગીત હંમેશ ગાયે,
જેને પડે નિત હરિ, હર બ્રહ્મ પાયે;
ભકતોતણા ત્રિવિધ તાપ શમાવનારો,
તે જન્મદુઃખહર સૂરજ ઉર ધારો. ૩.

બ્રહ્મા, મહેશ્વર, હરિરૂપ દેહ ધારી.
રક્ષે કૃપા કરી સહુ જગ જેહ દોરી;
આવે પૂજ્યાથી જલદી જમત્રાસ આરો,
તે જન્મદુઃખહર સૂરજ ઉર ધારો. ૪.

છે એકચક્ર રથનાથ અનાથ નાથ,
દૈત્યારિ સારથિ અરુણ સુઅશ્વ સાત;
જે અન્ન, પાન, બળ, પરાક્રમ, આપનારો,
તે જન્મદુઃખહર સૂરજ ઉર ધારો. ૫.

---

પ્રાતઃકાળના બાળ સૂર્યનું સામાન્ય પ્રકાશ જેવું લાલ બિંબ જે આપણે જોઇએ છીએ તે શિવસ્વરૂપ છે, પણ જ્યારે તેને સ્ફુટ કરનારા તેમાં પ્રકાશ પ્રેરી તેને લળકલળક બતાવે છે તે શકિતસ્વરૂપ છે. જ્યારે આમ થાય છે ત્યારે સૂર્યબિંબ શકિતસંપન્ન થયું લેખાય.

( નર્મદાશંકર દેવશંકર મહેતા. )

રાજા યુધિષ્ઠિરે આ પ્રમાણે જગતના કર્તા સૂર્યનારાયણની સ્તુતિ કરી એટલે તે પ્રસન્ન થયા, અને તેમણે બળબળતા સૂર્યના જેવું તેજસ્વી રૂપ ધારણ કરીને ધર્મરાજાને પ્રત્યક્ષ દર્શન આપીને કહ્યું કે " હે રાજન ! તારા મનમાં જે કંઇ અભિલાષા હશે તે સર્વ કામના પૂર્ણ થશે, અને હું તને બાર વર્ષ સુધી અન્ન પુરૂં પાડીશ. ઓ સદાચરણી રાજા ! આ ત્રાંબાનું એક અક્ષયપાત્ર હું તને ભેટ આપું છું તે લે. પાંચાલી પાકશાળામાં ફળ, મૂળ, શાક વગેરે ખાવાના ચૂસવાના ચાટવાના, અને પીવાના એમ ચાર પ્રકારના પદાર્થોને રાંધી આ પાત્રમાં ભરીને જ્યાં સુધી પીરસશે, ત્યાં સુધી એ પાત્રમાંથી અન્ન ખૂટશે નહિ, અને આજથી ચૌદમે વર્ષે ફરીને તને રાજ્ય પણ મળશે." આ પ્રમાણે કહીને શ્રીસૂર્યનારાયણ દેવ તરત ત્યાંજ અદૃશ્ય થઈ ગયા.

હરકોઇ મનુષ્ય વરદાનની ઇચ્છાથી પોતાના મનને નિયમમાં રાખીને, સમાધિપૂર્વક યુધિષ્ઠિરે કરેલી આ સ્તુતિનો પાઠ કરે તો સૂર્ય તેની મનકામનાને પૂર્ણ કરે છે, અને જે વસ્તુ અતિ દુર્લભ હોય તે વસ્તુને પણ તે મેળવે છે. જે મનુષ્ય આ સૂર્યસ્તોત્રને નિત્ય મુખપાઠે રાખે છે, અથવા તો તેનો પાઠ સાંભળે છે, તે પુત્રની ઇચ્છાવાળો પુત્રને પામે છે, ધનાર્થી ધનને પામે છે, વિદ્યાર્થી વિદ્યાને પામે છે, ભાર્યાર્થી ઉત્તમ સ્ત્રીને પામે છે; અને કન્યા ઉત્તમ વરને મેળવે છે. વળી સ્ત્રી કે પુરુષ નિત્ય પ્રભાતમાં અને સાયંકાળે આ સ્તોત્રનો પાઠ કરે છે તો તે આપત્તિમાંથી મુક્ત થાય છે, અને કેદમાં પડેલો કેદમાંથી મુક્ત થાય છે.

જે મનુષ્ય આ સ્તોત્રનો પાઠ કરે છે, તે સંગ્રામમાં નિરંતર વિજય મેળવે છે, વ્યાપારમાં પુષ્કળ ધન મેળવે છે, અને સર્વ પાતકમાંથી મુક્ત થઇને સૂર્યલોકમાં જાય છે.

## ॥ इति श्री सूर्योपासना संपूर्णा ॥

# श्रीसूर्यनी आरती.

जय जय जगतमहरणा दिनकर सुखकरणा ।
उदयाचल जग भास्कर दिनमणि शुभस्मरणा ॥
पद्मासन सुखमूर्ति सुहास्य वरवदना ।
पद्मकरावरदप्रभ भास्वत सुखवदना—जय ॥१॥
•विधि हरि शंकर रूपा जय सुर वर वर्या ॥ध्रु॥
कनकाकृति रथ एकचक्रांकित तरणी ।
सप्ताननाश्वभूषित रथि त्या बैसोनी ॥
योजनसहस्र द्वे द्वे शत योजन दोनी ।
निमिषार्धे जग क्रमीसी अद्भुत तव करणी—जय ॥२॥
जगदुद्भवस्थितिप्रलयकरणाद्यरूपा ।
ब्रह्म परात्पर पूर्ण तूं अद्वय तद्रूपा ॥
तत्वं पजव्यतिरिक्ता अखंड सुस्वरूपा ।
अनन्य तव पद मौनी वंदित चिद्रूपा—जय ॥३॥

यस्माज्जातं जगत्सर्वं यस्मिन्नेव विलीयते ।
येनेदं धार्यते चैव तस्मै विश्वात्मने नमः ॥

शंकर.

જે થકી આ સર્વ જગત્ ઉત્પન્ન થાય છે, જેમાં લીન થાય છે, ને જેને કરી ધારણ કરાય છે, તે વિશ્વના અંતર્યામીને નમસ્કાર હો.

# हठयोग.*

હરિદાસજી હઠયોગી હતા. મી. બ્રેલાને તેમણે હઠયોગ વિષે ઘણી વાતો કહી હતી. એમાંની કેટલીક વાતોનું વર્ણન અમે કરીએ છીએ અને તેની સાથે સાથે હઠયોગની પરિપાટી વિષે પણ થોડો ઉલ્લેખ કરીએ છીએ. ગુરુની કૃપા વિના યોગ શીખી શકાતો નથી. પરંતુ એ વિષે વર્ણન વાંચવાથી તેની કાંઇક રૂપરેખા ધ્યાનમાં આવશે.

હઠયોગની યોગસિદ્ધિ પ્રાણાયામદ્વારા થાય છે. " હ " થી સૂર્ય નાડી સૂચિત થાય છે અને " ઠ " થી ચંદ્ર નાડી સૂચિત થાય છે. સૂર્ય ચંદ્રના યોગનું નામ હઠયોગ છે. હઠયોગની ક્રિયા ઘણી અદ્દભુત છે. હઠયોગની ક્રિયા જોવાથી આપણે સમજી શકતા નથી કે એનું આશ્ચર્યકારક ફળ શી રીતે આવે છે? પરંતુ જે રીતે વડવૃક્ષનું બીજ નાનુ હોવા છતાં તેમાંથી વખત જતાં એક પ્રચંડ વૃક્ષની ઉત્પત્તિ થાય છે તે પ્રમાણે હઠયોગની ક્રિયા પણ મહાન ફળને આપનારી છે.

હઠયોગનું પ્રધાન અંગ પથ્ય છે, પથ્યના સંબંધમાં આગળ ઘણું કહેવામાં આવ્યું છે. અહીંઆં માત્ર એટલુંજ કહેવાનુ છે કે સ્ત્રીસંસર્ગ, લવણ, ખાટી અને તીક્ષ્ણ ચીજો, સરસવ અને અધિક નિદ્રા એટલી વસ્તુઓનું સેવન યોગીએ કરવું જોઇએ નહિ. તેણે માત્ર દુગ્ધપરજ રહેવું જોઇએ.

આસન ઘણાં છે, પરંતુ મુખ્યતઃ આવશ્યક આસન તો સિદ્ધાસન અને પદ્માસન છે. વૃષણની નીચે મધ્યસ્થ નસ ઉપર ડાબા પગની એડી લગાડી અને નાભિની નીચે જમણા પગની એડી લગાડી, વક્ષઃસ્થળ, ગ્રીવા તથા મસ્તક ઉન્નત કરી ભ્રકુટિ વચ્ચે દ્રષ્ટિ સિદ્ધ કરવી એ એક પ્રકારનું સિદ્ધાસન છે. બીજા પ્રકારનું સિદ્ધાસન એ છે કે નાભિની નીચે પ્રથમ ડાબા પગની એડી રાખી તેના ઉપર બીજા પગની એડી મૂકવી. આને વજ્રાસન અને ગુપ્તાસન પણ કહેવામાં આવે છે.

ડાબી જાંગપર જમણો પગ મૂકી જમણી જાંગપર ડાબો પગ મૂકવો. ડાબી જાંગપર જમણો હાથ ચત્તો મૂકવો અને જમણી જાંગ ઉપર ડાબો હાથ ચત્તો મૂકવો, અને પછી વક્ષઃસ્થળથી હડપચી ચાર આંગળ ઉંચી રાખીને તથા રાજદંતના મૂળમાં જીહ્વાને પકડી નાસિકાગ્રપર દ્રષ્ટિ સ્થિર કરવી, એ એક પ્રકારનું પદ્માસન છે. બીજા પ્રકારનું પદ્માસન જરા વિશેષ કઠિન છે. સર્વ લોકો કાંઇ એ પ્રકારનું પદ્માસન સહેલાઇથી કરી શકતા નથી. ડાબા પગની જાંગપર જમણો પગ અને જમણા પગની જાંગપર ડાબો પગ રાખી

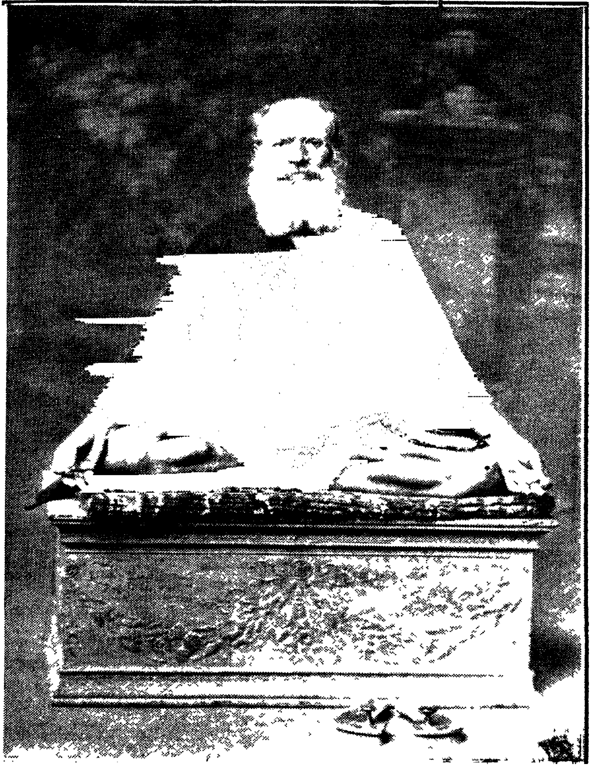
* ઉપરનું લખાણ ભારતના મહાન્ પુરુષો ભાગ પહેલામાંથી લેવામાં આવેલું છે.

**સ્વર્ગસ્થ યોગીન્દ્ર પરમહંસજી માધવદાસજી મહારાજ**

(શ્રીનર્મદાતટ માલસર ક્ષેત્ર

**जातस्याहि ध्रुवो मृत्युः** શ્રી ગીતા.

ભક્તિ જ્ઞાન કર્મયોગી, ૧૨૫ વર્ષના આ સમય સાધુઓના સત્કાર કરનાર મહાત્માશ્રી



શ્રીમત વાંસદાના મહારાજા શ્રી ઇંદ્રસિંહજીના હસ્તે દેવ પ્રતિષ્ઠા કરનારા કર્મયોગી

માયાવી જગતમાંથી અદ્રશ્ય સંવત ૧૯૭૭ મહા શુદ ૪ શનિવાર

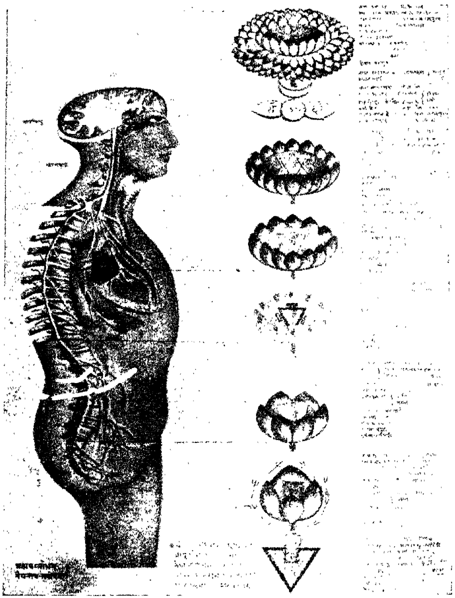
प्रकाशक

**मणिलाल जादवराय त्रिवेदी--कपडवंज.**

ॐ

नृदेहमाद्यं सुलभं सुदुर्लभं । प्लवं सुकल्पं गुरुकर्णधारम् ॥
मयानुकूलेन नभस्वतेरितं । पुमान्भवाब्धिं न तरेत्स आत्महा ॥

उमासहायं परमेश्वरं प्रभुं त्रिलोचनं नीलकंठं प्रशान्तम् ।
ध्यात्वा मुनिर्गच्छति भूतयोनिं समस्तसाक्षिं तमसः परस्तात् ॥



इडा वामे स्थिता भागे पिंगला दक्षिणा स्मृता ।
सुषुम्ना मध्यदेशे तु गांधारी वाम चक्षुषि ॥

संपादक–

**मणिलाल जादवराय त्रिवेदी**

नीलकंठ महादेव–**कपडवंज.**

जोशी आर्ट प्रिंटिंग वर्कस, बझारगेट, कोट, मुंबई.

પીઠની તરફ હાથ ફેરવી જમણા હાથથી જમણા પગનો અને ડાબા હાથથી ડાબા પગનો અંગુઠો પકડવો અને ત્યાર પછી વક્ષ:સ્થળથી ચાર આંગળ ઉપર હડપચીને રાખીને નાસિકાગ્રપર દ્રષ્ટિ સ્થિર કરવી એ બીજા પ્રકારનું પદ્માસન છે.

જેમણે હઠયોગ સિદ્ધ કરવો હોય તેમણે પથ્યાદિ નિયમો પાળી બે પ્રકારનાં સિદ્ધાસન અને બે પ્રકારનાં પદ્માસનનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ. એક પ્રહર સુધી નિશ્ચલતા પ્રાપ્ત થવાથી પ્રાણાયામના અધિકારી થઇ શકાય છે. ગમે ત્યા પ્રાણાયામ કરી શકાય નહિ તેને માટે એકાંતમાં એક નાની સરખી સ્વતંત્ર ઓરડી બનાવવી જોઇએ.

આ મઠનું દ્વાર પણ નાનું રાખવું જોઇએ. તેમાં ખાડો ટેકરો નહિ રાખતાં જમીન એકસરખી રાખવી જોઇએ. ઉંદર, વગેરેનાં દર પણ તેમાં હોવાં જોઇએ નહિ. તેને છાણથી લીંપી દરરોજ વાળી ઝાડી સ્વચ્છ રાખવો જોઇએ. મચ્છર આદિ જંતુઓ તેમાં ન હોવાં જોઇએ. ધૂપથી તેને સુગંધિત રાખવો જોઇએ મઠની બહાર એક સુંદર મંડપ બનાવવો જોઇએ. તેમાં વેદી તથા કૂવો બનાવવો જોઇએ અને ચારે તરફ દીવાલ બાંધી દેવી જોઇએ. મઠની આસપાસ મળમૂત્રની દુર્ગંધ હોવી જોઇએ નહિ.

જેમના શરીરમાં મેદ અને કફ ઇત્યાદિ દોષો હોય તેમણે યોગાભ્યાસ કરી પૂર્વે એ દોષની શાંતિ કરવી જોઇએ. એ શાંતિ ષટ્કર્મદ્વારા થઈ શકે છે, ધૌતિ, બસ્તિ, નેતિ, ત્રાટક, નૌલિક અને કપાલભાતિને ષટ્કર્મ કહેવામાં આવે છે.

ધૌતિ—પંદર હાથ લાંબી અને ચાર આંગળ પહોળી એવી એક સ્વચ્છ બારીક કપડાની પટ્ટી ગરમ પાણીમાં ભીંજવવી, પછી એક છેડાપર તેને ગોળી જેવી બનાવી આંગળીની મદદથી કંઠમાં ઉતારી ધીમે ધીમે ગળવા માંડવી. પ્રથમ કદાચ ઉલટી થશે, પરંતુ પાછળથી કાંઇ કષ્ટ થશે નહિ. પહેલે દિવસે માત્ર એક હાથ સુધી તે પટ્ટી ગળવી. બીજે અથવા ત્રીજે દિવસે બે હાથ ગળવી. આ પ્રકારે નિત્ય વધારતાં વધારતાં તેને ચૌદ હાથ સુધી ગળવી. શેષ વધેલા એક હાથ કપડાને દાંતમાં પકડવું અને સ્હેજ નીચા વળી ભૂમિ સાથે ઉભય હસ્ત લગાડી એકવાર ડાબી અને એકવાર જમણી બાજુ તરફ શરીરને વાળીને હલાવવું અને સારી રીતે ઉદરને આંદોલિત કરવું. હઠયોગ પ્રદીપિકામાં આને નોલિ ક્રિયા કહેવામાં આવી છે. આ ક્રિયાથી શરીરની સર્વ શ્લેષ્મા, અમ્લ અને ખટાશ તે પટ્ટાની સાથે ચોંટી જશે, પછી ધીમે ધીમે તે વસ્ત્રને મુખમાંથી બહાર કાઢવું. આજ ધૌતિની

ક્રિયા છે. આ ક્રિયા નિત્ય સ્નાન કર્યા પૂર્વે કરવી. આ ક્રિયા કર્યા પછી વસ્ત્રને ઉત્તમ પ્રકારે ધોઇ સૂકવી નાખવું.

બસ્તિ—કમર સુધી પહોંચે એટલું જળ એક માટીના, પાષાણના અથવા કાષ્ટના પાત્રમાં ભરવું. પછી ૭ આંગળ લાંબી અને છેલ્લી આંગળીના જેટલી જાડી છિદ્રયુક્ત વાંસની નળી લઇ તેના ચાર આંગળ જેટલા ભાગનેા ગુદામાં પ્રવેશ કરાવવેા. તત્પશ્ચાત્ યેાગીએ ઉત્કટ આસન કરી જળમાં બેસવું અને અશ્વિની મુદ્રા કરી વારંવાર ગુદા દ્વારને આકુંચિત કરતા રહેવું. આથી આંતરડામાં જળનેા પ્રવેશ થઈ જશે. પછી વાંસની નળી કાઢી લેવાથી સર્વ આંતરડાં ધેાવાઇને સાફ થશે. આ ક્રિયાને બસ્તિ કહેવામાં આવે છે. બંને પગની એડીએાપર બંને નિતંબ રાખી ઉંચા થઇ બેસવું એને ઉત્કટ આસન કહેવામાં આવે છે અને મલદ્વારને વારંવાર ખેાલવું અને બંધ કરવું એને આશ્વની મુદ્રા કહેવામાં આવે છે.

નેતિ—એક સુંવાળી પણ સ્હેજ જાડી દેારી નાકમાંથી પ્રવેશ કરાવી મુખમાંથી બહાર કાઢવી, પછી બંને હાથ વતી તેના બંને છેડા પકડી દહીં વલેાવતા હેાય તેની પેઠે તેને ખેંચવી. આનું નામ નેતિ છે.

ત્રાટક—જ્યાં સુધી આંખમાં આંસુ આવે ત્યાં સુધી કેાઇ પદાર્થ તરફ એક દ્રષ્ટિથી જેયા કરવું એનું નામ ત્રાટક છે.

કપાલભાતિ—નાસિકાદ્વારા જેરથી વાયુ લેવેા અને મૂકવેા એને કપાલભાતિ કહેવામાં આવે છે.

વાયુ, પિત્ત અને કફ એ ત્રણેની સમતા રાખવાને માટે ષટ્કર્મ કરવાની આવશ્યક્તા છે.

ધેાતિ કર્યા પછી પ્રાણાયામ થઇ શકે છે. પ્રાણાયામ સર્વથી કઠિન છે. યેાગીજનેાજ પ્રાણાયમ કરી શકે છે અને તેએાજ એનેા ઉપદેશ આપી શકે છે. યેાગાભ્યાસીએ પ્રાણાયામ કરતી વખત મેાટે સાદે બેાલવું જોઇએ નહિ અને અધિક પણ બેાલવું નહિ. આ વખતે તેણે હાથી ઘેાડા અને પાલખીપર આરૂઢ થવું નહિ, દેાડવું નહિ, ક્રોધ કરવેા નહિ અને માન અપમાનને સમાન સમજવું. ભેાજન કર્યા પછી પ્રાણાયામ કરવેા નહિ, પરંતુ પ્રાણાયામ કરીને તરતજ જમી લેવું.

પ્રાણાયામનેા અભ્યાસ કરતી વખતે એક વર્ષ સુધી નિત્ય મેંઢળપર્ણી નાં પાંદડાં એક તેાલેા છુંદીને ખાવાં જોઇએ. બીજે વર્ષે નિત્ય પ્રાતઃકાળમાં તે જ પાંદડાં છુંદીને દૂધની સાથે ખાવાં જોઈએ. ત્રીજે વર્ષે અપામાર્ગ (અંધેડી) નાં બીજ છેાડાં ઉતારી ઘીની સાથે મેળવીને ખાવાં જોઇએ.

મોતી કાઢનારા લોકો ઘણીવાર સુધી જળમાં ડુબકી મારવાને માટે શ્વાસ રોકે છે. પરંતુ અધિકવાર શ્વાસ રોકવાથી કષ્ટ ન થાય એવો કોઇ ઉપાય તેમની પાસે નથી, તેથી તેઓ ઘણો થોડો કાળ જીવે છે. જેઓ ઘણો કાળ જીવે છે તેઓ દમનું કષ્ટ ભોગવે છે. યોગી લોકો શ્વાસ રોકે છે ખરા પરંતુ તેઓ પથ્યપર ઘણું લક્ષ રાખે છે. તેથી તેમને રોગ નડતો નથી. યોગીએ કદી પણ સ્ત્રીસંગ કરવો જોઇએ નહિ. જો તે કરે તો રોગી થઇ શિઘ્ર મરણ પામે છે.

પ્રથમ યોગીએ અનુલોમ વિલોમ પ્રાણાયામ સાધવો. વાયુધારણની શક્તિ વધતાં આઠ પ્રકારનો કુંભક અભ્યાસ થઇ શકે છે. સૂર્યભેદન, ઉજ્જાયી, શીતકારી, શીતલી, ભસ્ત્રીક ભ્રામરી, મૂર્ચ્છા અને પ્લાવની આ આઠ પ્રકારના કુંભક છે.

કોની પછી કયી ક્રિયા કરવી તે શિવજીએ કૂર્મપુરાણમાં જણાવ્યું છે. અહીંઆં તેનો સંપૂર્ણ અનુવાદ આપવામાં આવતો નથી. પરંતુ માત્ર સંક્ષિપ્ત વર્ણન આપવામાં આવે છે.

આસનનો અભ્યાસ કર્યા પછી ઉર્ધ્વાધઃકરણનો અભ્યાસ કરવો પડે છે. ઉર્ધ્વાધઃકરણનુ બીજું નામ વિપરીત કરણી છે. એના બે પ્રકાર છે અવતાન અને ઉત્તાન. ભૂમિ ઉપર મસ્તક તથા બે હસ્ત ટેકવી પગને ઉંચા કરી, ભ્રૂની મધ્યમાં દ્રષ્ટિ રાખી, નિશ્ચલ રહેવું એને અવતાન ઉર્ધ્વાધઃકરણ કહેવામાં આવે છે. ઉત્તાન એથી કઠિન છે. ભૂમિપર ચત્તા પડી કમરની નીચે બંને હાથની ભીડ મારવી, અને પછી હથેલી, કોણી તથા સ્કંધપર ભાર દઇ પગ ઉંચા કરવા એને ઉત્તાન ઉર્ધ્વાધઃકરણ કહેવામાં આવે છે.

પહેલે દિવસે થોડી વાર સુધી પગ ઉંચા રાખવા. અને પછી ધીમે ધીમે એક પ્રહર સુધી એવી સ્થિતિમાં રહેવાનો અભ્યાસ કરવો.

મનુષ્યના તાળવામાં ચંદ્ર છે. એ ચંદ્રમાંથી અમૃત ટપકે છે. નાભિમાં અગ્નિરૂપી સૂર્ય છે. આ સૂર્ય ચંદ્રનો રસ પી જાય છે; આથી જ મનુષ્ય વૃદ્ધ થઇ જાય છે. વિપરીત કરણીથી નાભિનો સૂર્ય ઉપર જાય છે અને તાળવાનો ચંદ્ર નીચે ઉતરી આવે છે. આથી ચંદ્રામૃત સૂર્યના મુખમાં જઇ શકતું નથી. છ માસ પર્યંત વિપરીત કરણી કરવાથી તે ક્રિયામાં કોઇ પણ પ્રકારની પીડા થતી નથી.

ઉર્ધ્વપદ રહી પ્લુત માત્રાથી પ્રણવ સહિત ત્રણસેં સુધી ગણ્યા પછી પ્રાણાયામનો અધિકાર પ્રાપ્ત થાય છે,* અર્થાત્ પંદર મિનિટ સુધી સ્થિર રહેવાથી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ થઇ શકે છે.

યોગીએ પ્રથમ મઠમાં મૃદુ વસ્ત્રપર પૂર્વ અથવા ઉત્તર દિશા તરફ મુખ રાખી પદ્માસન વાળી બેસવું. પછી જમણા હાથના અંગુષ્ઠવતી જમણી તરફનું નાસિકાદ્વાર દબાવી ડાબી તરફના નાસિકાદ્વારથી ધીમે ધીમે વાયુ ખેંચવો. અતિ ઘણો તથા અતિ થોડો વાયુ ખેંચવો નહિ. મધ્યમ પ્રકારે વાયુ ખેંચી કનિષ્ઠિકા અને અનામિકા અંગુલિઓ વડી ડાબી તરફનું નાસિકા પુટ રોકવું; તત્પશ્ચાત્ તાળવામાં જીવ્હા લઇ જઇ રાજદંતના મૂળમાં જીવ્હાને દ્રઢ રીતે બદ્ધ કરી કંઠમાંની લંધર બંધ કરી યથાસાધ્ય કુંભક કરવો. પછી જમણી તરફના નાસિકાદ્વારથી ધીમે ધીમે વાયુ બહાર કાઢવો.

બીજી વાર જમણી તરફના નાસિકાદ્વારથી હવા ભરી, પૂરક, કુંભક અને રેચક કરી મસ્તક, ગળું અને વક્ષઃસ્થળ ઉન્નત રાખી નાસિકાગ્રપર દ્રષ્ટિ સ્થિર કરવી. પ્રાતઃકાળે, મધ્યાન્હકાળે, સાયંકાળે અને મધ્યરાત્રે એ પ્રમાણે ચાર વાર પ્રાણાયામ કરવા આવશ્યક છે. એક વખતે દશ પ્રાણાયામ કરવા; પછી જેમ જેમ વાયુધારણની શક્તિ વૃદ્ધિંગત થતી જાય તેમ તેમ પ્રાણાયામ અધિકવાર કરવા. ધીમે ધીમે એક વખતે એંસી પ્રાણાયામ કરી રાત દિવસ મળીને ત્રણસેંથી અધિક પ્રાણાયામ કરવા.

કાલાનુસાર કુંભકના ત્રણ પ્રકાર છે. કનિષ્ઠ, મધ્યમ અને ઉત્તમ. પ્રાણાયામના કાળના સંબંધમાં જુદા જુદા ગ્રંથોના અભિપ્રાય જુદા જુદા છે. પરંતુ એ સર્વ જુદા જુદા અભિપ્રાયોમાંથી તારતમ્ય એ નીકળી આવે છે કે પચાસ સેકન્ડ સુધી કુંભક કરવાને કનિષ્ઠ પ્રાણાયામ કહેવામાં આવે છે; સો સેકન્ડ સુધી કુંભક કરવાને મધ્યમ અને દોઢસો સેકન્ડ સુધી કુંભક કરવાને ઉત્તમ પ્રાણાયામ કહેવામાં આવે છે.

કનિષ્ઠ પ્રાણાયામ કરવાથી સમગ્ર શરીરમાંથી પ્રસ્વેદ છૂટે છે, મધ્યમ પ્રાણાયામથી કંપ થાય છે અને ઉત્તમ પ્રાણાયામથી બ્રહ્મરંધ્રમાં વાયુ પ્રવેશ કરે છે.

બ્રહ્મરંધ્રમાં વાયુ પહોંચ્યા પછી જો ૧૦ મીનીટ સુધી કુંભક કરવામાં આવે તો તેને પ્રત્યાહાર કહેવામાં આવે છે. બે કલાક સુધી વાયુ ધારણ કરવામાં આવે તો તેને ધારણ કહેવામાં આવે છે. એક દિવસ સુધી કુંભક કરવાને ધ્યાન કહેવામાં આવે છે. બાર દિવસ પર્યંત સતત કુંભક કરવો એનું નામ સમાધિ છે. સમાધિ અવસ્થા અતિ રમણીય છે. પરિપૂર્ણ દિવ્ય આનંદ સમાધિથીજ પ્રાપ્ત થાય છે. આનંદસાગર પર બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર સમાધિમાંજ થઇ શકે છે.

યોગશાસ્ત્રના મત પ્રમાણે સર્વ ચિંતા દૂર કરી પ્રાણાયામ કરવાથી ત્રણ મહિનામાં શરીર વિશુદ્ધ થાય છે. એક વર્ષ પછી ઉત્તમ પ્રકારે વાયુ ધારણ થઇ શકે છે અને સોળ વર્ષમાં યોગી સમાધિસિદ્ધ બની જાય છે.

હઠયેાગમાં જેમ જેમ અધિકાર વૃદ્ધિંગત થતેા જાય છે, તેમ તેમ શરીર દુર્બળ જણાતું જાય છે. પરંતુ મુખથી સતેજ જણાય છે, વચનમાં બળ આવે છે, નિર્મળ આંખેામાં આરેાગ્યનાં લક્ષણ પ્રકટ થાય છે. યેાગી ઉર્ધ્વરેતા થાય છે, પરિપાકશક્તિ વધે છે અને નાડીએા વિશુદ્ધ થાય છે.

અનુલેામ વિલેામ પ્રાણાયમનેા અભ્યાસ દ્રઢ થવાથી આઠ પ્રકારના કુંભક કરી શકાય છે.

સૂર્યભેદન--ડાબી તરફના નાસાપુટમાં જમણા હાથની કનિષ્ઠિકા અને અનામિકા અંગુલિ દબાવી જમણી તરફના નાસિકાદ્વારથી ધીમે ધીમે વાયુ ખેંચવેા. પૂરક થયા પછી કંઠ આકુંચિત કરી યથાવિધિ જાલંધર બંધ કરી સમસ્ત લેામકૂપથી ખૂબ પ્રસ્વેદ છૂટે તેવી રીતે કુંભક કરવેા. પછી કુંભકની પછી અને રેચકની પૂર્વે મૂલાધાર આકુંચિત કરી ઉદરની ઉપરનેા અને નીચેનેા ભાગ દબાવી ખાલી ઉડ્ડિયાન બંધ કરવું. પછી ધીમે ધીમે રેચકની ક્રિયા કરવી. આનું નામજ સૂર્યભેદન છે.

ઉજ્જાયી--મુખ બંધ કરી ઉભય નાસિકાદ્વારથી વાયુ ખેંચી કુંભક કરી ડાબી તરફનાં નાસિકાદ્વારથી રેચકની ક્રિયા કરવી. આનુ નામ ઉજ્જાયી છે.

સિત્કારી--ઉભય એાષ્ઠ મેળવી સિસેાટી ફેાડે તેમ ધીમે ધીમે એાષ્ઠની વચ્ચેના છિદ્ર વતી પૂરક કરવેા. પછી કુંભક કરી ઉભય નાસિકાદ્વારથી ધીમે ધીમે રેચક કરવેા. આનું નામ સિતકારી છે. એને કેટલાક લેાકેા કાકી મુદ્રા કહે છે.

શીતલી--સિસેાટી ફેાડતા હેાય તેવું મુખ કરી એાષ્ઠોમાં જીહ્વા રાખી પૂરક કરવેા. પછી કુંભક કરી ઉભય નાસિકાદ્વારથી રેચક કરવેા. આનું નામ શીતલી છે.

ભસ્ત્રિકા-- પ્રથમ યેાગીએ પદ્માસન વાળી બેસવું, તત્પશ્ચાત જમણા હાથની કનિષ્ઠિકા અને અનામિકા અંગુલિથી ડાબી તરફનું નાસિકાદ્વાર બંધ કરવું. પછી કુંભારના ચાકની પેઠે ડાબી તરફના નાસિકાદ્વારથી જલદી જલદી પૂરક અને રેચકની ક્રિયા કરવી. પુનઃ પુનઃ આ પ્રકારે પૂરક અને રેચકની ક્રિયા કરવી. તત્પશ્ચાત્ શ્રમ જણાતાં જમણી તરફના નાસિકાદ્વારથી પૂરક કરી, વિધિવત કુંભક કરી ડાબી તરફના નાસિકાદ્વારથી રેચકની ક્રિયા કરવી. પુનઃ શ્રમ જણાતાં ડાબી તરફના નાસિકાદ્વારથી પૂરક કરી યથા સાધ્ય કુંભક કરવેા અને પછી જમણી તરફના નાસિકાદ્વારથી રેચક કરવેા.

વળી એની એક બીજી પ્રણાલિ પણ છે. કનિષ્ઠિકા અને અનામિકા અંગુલિથી ડાબી તરફના નાસિકાદ્વારને રેાકી જમણી તરફના નાસિકાદ્વારથી પૂરક કરવેા. તત્પશ્ચાત અંગુઠા વતી જમણી તરફનું નાસિકાદ્વાર રેાકી ડાબી

તરફના નાસિકાદ્વારથી રેચક કરવેા. આ રીતે પુનઃ પુનઃ પૂરક રેચક કરતાં શ્રમ જણાય તેા ડાબી તરફના નાસિકાદ્વારથી પૂરક કરી યથાશક્તિ કુંભક કરવેા પછી જમણી તરફના નાસિકાદ્વારથી રેચક કરવેા.

ભ્રામરી—ભ્રમરની પેઠે વેગથી ઉચ્ચાર કરી પૂરક કરવેા. પછી યથાશક્તિ કુંભક કરી ભ્રમરીની પેઠે મંદમંદ સ્વરે રેચક કરવેા. આનું નામ ભ્રામરી છે.

મૂર્ચ્છા—પૂરક કરી કંઠને સંકુચિત કરી ગાઢતર જાલંધર બંધ કરી અલ્પ અલ્પ રેચન કરવું. આનું નામ મૂર્ચ્છા કુંભિકા છે.

પ્લાવિની—શરીરની અંદર પ્રચુર વાયુ ભરી અગાધ જળમાં કમળપત્રની પેઠે તરવું એને પ્લાવિની કહેવામાં આવે છે.

પ્રાણાયામના ત્રણ પ્રકાર છે—રેચક, પૂરક અને કુંભક.

રેચક પ્રાણાયામ—શરીરની અંદરના વાયુનું રેચન કરી નાસિકાદ્વારને રેાકી રાખવાં એનું નામ રેચક પ્રાણાયામ અથવા મહા નિરેાધ છે

પૂરક પ્રાણાયામ—બહારનેા વાયુ આકર્ષીને દેહમાં ભરવેા એનું નામ પૂરક પ્રાણાયામ છે.

કુંભક પ્રાણાયામ—પૂરક રેચક ન કરી નાસિકાદ્વારને રેાકી કુંભવત્ વાયુધારણ કરી રહેવું એને કુંભક પ્રાણાયામ કહેવામાં આવે છે.

કુંભકના બીજા પણ બે પ્રકાર છેઃ—સહિત અને કેવલ, સહિત પ્રાણાયામના પણ બે પ્રકાર છે, રેચકપૂર્વક અને કુંભકપૂર્વક. પૂરક કર્યા સિવાય એકવારજ કુંભક કરવેા એને કેવલ કુંભક કહેવામાં આવે છે. કેવલ કુંભક સિદ્ધ થતાં યેાગીને કાેઇ પણ વસ્તુ દુર્લભ રહેતી નથી. યાજ્ઞવલ્કયે એ વિષે પૂર્ણ વિવેચન કર્યું છે.

## મુદ્રાભ્યાસ.

પ્રાણાયામનેા અભ્યાસ કર્યા પછી મુદ્રાભ્યાસ કરવામાં આવે છે. જ્યાં સુધી બ્રહ્મરંધ્રદ્વારા મસ્તકમાં વાયુ પ્રવિષ્ટ ન થાય ત્યાં સુધી યેાગી સિદ્ધ થઇ શકતેા નથી, પરંતુ બ્રહ્મરંધ્રદ્વારા શરીરમાં વાયુ પ્રવેશી શકે છે એમ વિજ્ઞાન માનતું નથી. પક્ષીગણ જે પ્રમાણે ઉડીને દેહની અંદરના હાડકામાં પણ વાયુનેા સંચાર કરાવી શકે છે તે પ્રમાણે યેાગી પણ યેાગ સાધનથી મેરૂ દંડથી મસ્તક પર્યંત વાયુ પહેાંચાડી શકે છે. યેાગી લેાકેાજ આનેા મર્મ જાણે છે. અન્ય કાેઇ તે મર્મ જાણતું નથી

મહામુદ્રા, મહાબંધ, મહાવેધ, ખેચરી, ઉડયાન, મૂલબંધ, જાલંધરબંધ, વિપરીતકરણી, વજ્રોલી, અને શક્તિ ચાલન—આ દશ પ્રકારની મુદ્રા છે. એમાંની ઉડયાન, જાલંધરબંધ અને વિપરીત કરણીનું વિવરણ પ્રાણાયામ પ્રણાલિમાં આવી ગયું છે. વજ્રોલીમાં સહજોલી અને અમરોલીનો સમાવેશ પણ થાય છે. આ ત્રણે પ્રકારની મુદ્રા સ્ત્રીઓને સાથે લઇને થઇ શકે છે. યોગ ગ્રંથોમાં એનું વિશેષ વર્ણન ઉપલબ્ધ થશે. ઉર્ધ્વરેતા થવાને માટે યોગી લોકો એનું સાધન કરે છે. એનું ફળ એટલું મોટું છે કે યોગીની અન્ય પ્રક્રિયાઓ નહિ કર્યા છતાં પણ માત્ર આ ત્રણેના સાધનથી યોગી ઊર્ધ્વરેતા થઇ શકે છે.

મહામુદ્રા— ડાબા પગની એડીપર બળપૂર્વક નિપીડન કરી જમણો પગ દંડની પેઠે ભૂમપર પ્રસારવો. તત્પશ્ચાત જમણા હાથની તર્જની તથા અંગુઠાવતી જમણા પગનો અંગુઠો પકડવો. પછી પૂરક સિવાય કુંભક કરી જાલંધરબંધથી બ્રહ્મરંધ્રમાં વાયુ ધારણ કરવો. તેની સાથે સાથે મૂલાધારને પણ અશ્વિની મુદ્રાદ્વારા આકુંચિત કરી, એજ અવસ્થામાં યથાશક્તિ રહી પછી રેચકની ક્રિયા કરવી. આ પ્રકારે ડાબા અંગનો અભ્યાસ થયા પછી જમણા અંગનો અભ્યાસ કરવો. આનું નામ મહામુદ્રા છે.

મહાબંધ—એડીપર ડાબી જાંગ રાખી ડાબા ઢીંચણપર જમણો પગ મૂકી, પૂરક કરી, જીવ્હાબંધ, જાલંધરબંધ અને મૂલબંધ કરી નાડીમાં એકાગ્રતાપૂર્વક મન રોકવું. પછી યથાશક્તિ કુંભક કરી ધીમે ધીમે રેચક કરવો. ડાબા અંગનો અભ્યાસ થયા પશ્ચાત્ એજ પ્રકારે જમણા અંગનો અભ્યાસ કરવો.

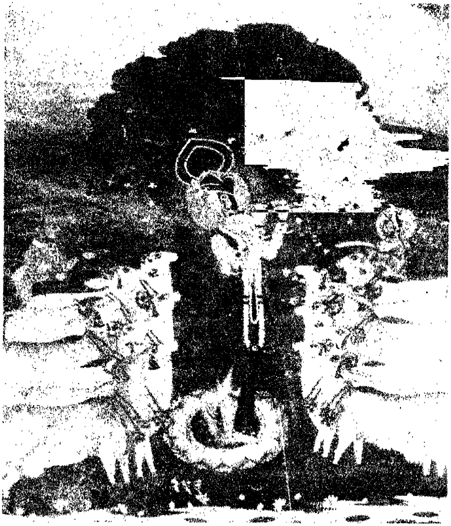
ખેચરી—જીવ્હાની નીચેના ચર્મબંધને સ્વચ્છ અને તેજદાર લોઢાના અસ્ત્રાવતી કાપી નાખવો. પછી સિંધવ, લવણ તથા હરિતકીનું ચૂર્ણ તે ઘા ઉપર નિત્ય લગાડવું. સાત દિવસ પછી વળી પાછો થોડો ભાગ કાપી તેપર ઉપલું ચૂર્ણ લગાડવું. વળી દૂધ, ઘી આદી ચિકણી વસ્તુઓ પણ દિવસમાં ચાર પાંચ વાર જીવ્હાપર ચોપડવી. આથી જ્યારે જીવ્હાનો અગ્રભાગ અનાયાસે ભ્રૂના મધ્ય ભાગને સ્પર્શ કરે એટલી તે લાંબી થાય ત્યારે જાણવું કે હવે તે ખેચરી મુદ્રાની સિદ્ધિને યોગ્ય થઇ છે. આ લાંબી થયેલી જીવ્હાને ઉલટાવીને તાળવામાં તેનો પ્રવેશ કરાવવો એનું નામ ખેચરી મુદ્રા છે. આ મુદ્રા સર્વ મુદ્રાઓમાં શ્રેષ્ઠ છે. આ મુદ્રાના યોગથીજ યોગી સમાધિ ધારણ કરી શકે છે. કલકત્તાની પાસે ભૂકૈલાસમાં એક મહાત્માને લાવવામાં આવ્યા હતા. આ મહાત્માની જીવ્હા ઉંધી હતી. તેમને બાહ્યજ્ઞાન નહોતું. ડૉક્ટર બ્રાહમે તેની જીવ્હા ખેંચીને બહાર કાઢી હતી અને તેને નાના પ્રકારનાં

દુ:ખ દીધાં હતાં. આથી તે મહાપુરુષનો યોગ ભંગ થઇ ગયો હતો. તે છતાં પણ તેઓ વાત કરતા નહોતા. તેનાપર અતિ દબાણ કરવાથી તેઓ માત્ર " હાં દેડી " " હાં દેડી " એટલો ઉચ્ચાર કરતા હતા.

શકિત ચાલન—વજ્રાસનપર બેસી ઉભય હસ્તોદ્વારા ઉભય પગની એડી પકડવી. પછી નાભિની નીચે અને શિશ્નની ઉપર એડીનો સ્પર્શ કરાવવો. તત્પશ્ચાત બળપૂર્વક પુનઃ પુનઃ ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ કરવા. આ પ્રકારે કેટલાક દિવસ સુધી અભ્યાસ કરવાથી મસ્તક ઘુમવા લાગશે, કર્ણોમાં ઝણુઝણુ ધ્વનિ અને અવાજ બીજા નાના પ્રકારના ધ્વનિ થવા લાગશે. અને જગત અંધકારમય લાગશે. પછી મસ્તકની નીચે ભોં ભોં અને કટ કટ એવા ધ્વનિ થશે. આ વખતે યોગીએ જાણવું જોઇએ કે બ્રહ્મ નાડીમાં વાયુનો સંચાર થાય છે. સુષુમ્ણામાં વાયુ પ્રવિષ્ટ થતાં સમાધિનો અભ્યાસ થઇ શકે છે.

આ પ્રકારે મુદ્રાનું સંક્ષિપ્ત વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. અધિક વર્ણનને માટે આ લઘુ ગ્રંથમાં અવકાશ નથી. જેમને યોગાભ્યાસ કરવાની ઇચ્છા હોય તેમણે દત્તાત્રય સંહિતા, ગોરક્ષ સંહિતા, હઠયોગ પ્રદીપિકા આદિ પુસ્તકોનું પરિશીલન કરવું, વળી પુરાણોમાં પણ યોગશાસ્ત્રનો મહદ્ ભંડાર છે. પરંતુ કેવળ ગ્રંથપઠનથી યોગસિદ્ધિ થઇ શકતી નથી. ઉત્તમ ગુરૂદ્વારા ઉપદેશ ગ્રહણ કર્યા સિવાય યોગ શીખી શકાતો નથી: વળી હમણાંનો વખત વિપરીત છે, તેથી આ કાર્ય સહજ સિદ્ધ થઇ શકે એમ નથી.

# સમાપ્ત.



## श्री भगवानुवाचः—

पत्रं पुष्पं फलं तोयं यो मे भक्त्या प्रयच्छति ।
तदहं भक्त्युपहृतम् अश्नामि प्रयतात्मनः ॥

यत्करोषि यदश्नासि यज्जुहोषि ददासि यत् ।
यत्तपस्यसि कौंतेय तत्कुरुष्व मदर्पणम् ॥

Cover printed at the Joshi Art Printing Works, Fort, Bombay.